vhs

Volkshochschule Zirndorf

vhs Oberasbach

Programmheft Frühjahr-/Sommersemester 2015

EFQM Member
Shares what works.

Volkshochschule Zirndorf

vhs Oberasbach

Arbeitsplan

Dieser Arbeitsplan wird mit Unterstützung der Inserenten erstellt. Bitte berücksichtigen Sie diese bei Ihrem Einkauf!

Programmheft Frühjahr-/Sommer-semester 2015

Impressum:
Auflage: 8.000 Stück
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Volkshochschulen Zirndorf und Oberasbach
Layout, Satz und Anzeigen: PRO PUBLIC Grafik & Kommunikation GmbH, Zirndorf
Druck: Bollmann Druck GmbH, Zirndorf
Titelbild: Sylvia Olejnik

Grußwort der 1. Bürgermeisterin

Liebe Interessentinnen und Interessenten der Volkshochschule,

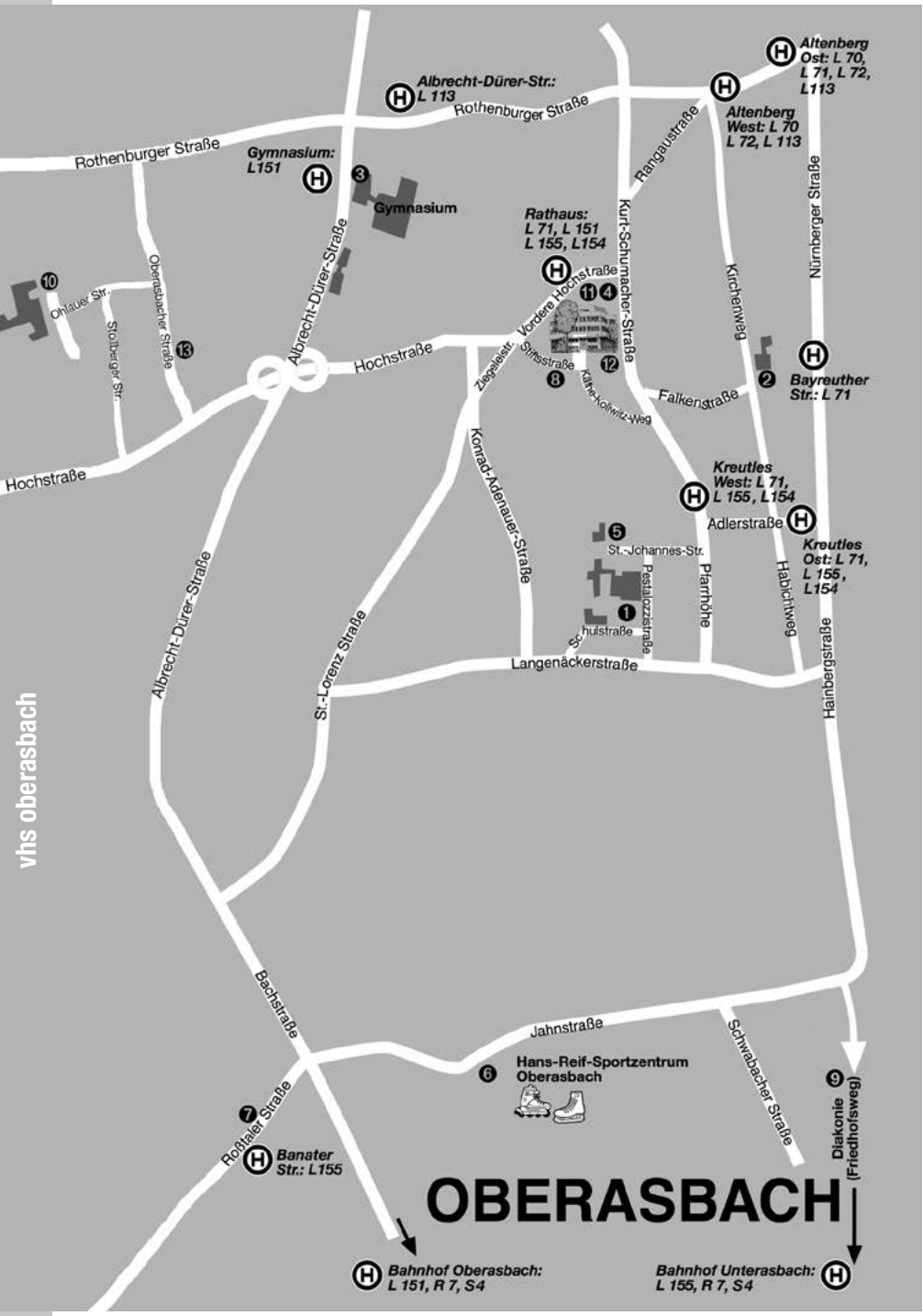
ich freue mich, dass Sie Interesse an den Kursangeboten der vhs gefunden haben. Die vhs in der Stadt Oberasbach hat erneut ein umfangreiches und interessantes Programm zusammengestellt. Sicherlich ist auch für Sie etwas dabei.

Es werden wieder gewohnte und aktuelle Themen aufgegriffen. Im kommenden Semester wird es zum fünfzigsten Jahrestag das Ende des 2. Weltkrieges sein und eine Aufklärungsveranstaltung für Eltern über derzeit kursierende „illegale Drogen".
Als Mitglied der Initiative Demenzfreundliche Kommune behält die vhs auch diese Thematik im Auge und begleitet den Vortrag „Der Demenz vorbeugen – Möglichkeiten, das eigene Risiko zu senken" mit.
Ganz neu im Programm ist ein ehrgeiziges Projekt, die Alphabetisierung Erwachsener.

Viel Freude und Spaß beim Lesen des Angebotsheftes und bei der Teilnahme an den Kursen wünscht Ihnen

Birgit Huber
Erste Bürgermeisterin

Oberasbach Verbindet


vhs oberasbach
Albrecht-Dürer-Str.: L 113
Altenberg Ost: L 70, L 71, L 72, L113
Altenberg West: L 70 L 72, L 113
Rothenburger Straße
Gymnasium: L151
Gymnasium
Rangaustraße
Nürnberger Straße
Rathaus: L 71, L 151 L 155, L154
Kurt-Schumacher-Straße
Kirchenweg
Oberasbacher Straße
Ohlauer Str.
Stollberger Str.
Albrecht-Dürer-Straße
Hochstraße
Vordere Hochstraße
Ziegeleistr.
Sirnsstraße
Käthe-Kollwitz-Weg
Falkenstraße
Bayreuther Str.: L 71
Konrad-Adenauer-Straße
Kreutles West: L 71, L 155 , L154
Adlerstraße
Kreutles Ost: L 71, L 155 , L154
St.-Johannes-Str.
Pestalozzistraße
Pfarrhöhe
Habichtweg
Schulstraße
St.-Lorenz Straße
Langenäckerstraße
Hainbergstraße
Bachstraße
Jahnstraße
Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
Schwabacher Straße
Rosttaler Straße
Banater Str.: L155
Diakonie (Friedhofsweg)
OBERASBACH
Bahnhof Oberasbach: L 151, R 7, S4
Bahnhof Unterasbach: L 155, R 7, S4

Volkshochschule Oberasbach

Leitung: Gerhard Hable, Tel: 0911/ 9691-153

Geschäftsstelle: Susann Seidl, Heike Grethlein, Martina König
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach
Tel: 0911/9691-148 und 9691-124, Fax: 0911/9691-160
Mail: vhs@oberasbach.de / Internet: www.vhs-oberasbach.de

Bankverbindung: Sparkasse Fürth
IBAN: DE73 7625 0000 0190 1000 08 / BIC: BYLADEM1SFU
Raiffeisenbank Zirndorf
IBAN: DE38 7606 9669 0000 1372 00 / BIC: GENODEF1ZIR

Bürozeiten: Montag - Freitag 8:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Gerhard Hable

Spezial, Gesellschaft, Beruf, Sprachen
Tel. 96 91-153

Susann Seidl

Junge vhs, Kultur
Tel. 96 91-167

Heike Grethlein

Gesundheit
Tel. 96 91-124

Martina König

Grundbildung
Tel. 96 91-148

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Oberasbach finden Sie auf Seite 266 / 267!

Kursorte der VHS in Oberasbach (siehe Skizze links):

1. Pestalozzi Mittel- und Grundschule Kreutles, Schulstraße 2
2. Grundschule Altenberg (mit Nebengebäude), Kirchenweg 47
3. Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Albrecht-Dürer-Straße
4. Rathaus Oberasbach, Rathausplatz 1
5. Jugend-/Kultur- und Freizeithaus „Oasis“ Oberasbach, St. Johannesstraße
6. Hans-Reif-Sportzentrum (Turnhalle an der Jahnstraße)
7. Feuerwehrgerätehaus (FFW) Oberasbach, Roßtaler Straße 10 (Richtung Rehdorf)
8. BRK-Seniorenheim Willy Bühner, Stiftsstraße 12
9. Diakonie Oberasbach, Friedhofweg 5
10. Elisabeth Krauß Schule, Ohlauer Straße 20
11. Tanzschule Forum, Am Rathaus 14
12. Medialis, Am Rathaus 14
13. Treffpunkt Gesundheit & Beweglichkeit, Oberasbacher Straße 3

Liebe Leserinnen und Leser,
es freut uns, Ihnen erneut ein themenreiches vhs-Programm mit vielen Abwechslungen anbieten zu können. Gerne wollen wir daraus für Sie etwas herausgreifen:

Im Rahmen der Grundbildung widmen wir uns ganz neu der Alphabetisierung Erwachsener, das – angesichts von ca. 10 Millionen funktionaler Analphabeten in Deutschland – ein brisantes und längst überfälliges gesellschaftliches Thema ist. Unsere Kursleiter Frau Clemens und Herr Rudolph bieten hier Ihre spezielle Unterstützung an. Schwerpunktthema 2015 ist für uns der 50jährige Jahrestag zum Ende des Zweiten Weltkrieges. Dazu haben wir Vorträge und Exkursionen zu Schauplätzen der Geschichte zusammengestellt.
Ein Aktionstag Gesundheit lädt schon im Januar dazu ein, im vielfältigen Angebot des Fachbereiches Gesundheit zu „schnuppern". Teilnehmer können bei unterschiedlichsten Kursen mitmachen, um für sich das Passende zu entdecken.
Als ein Informationsangebot für Erwachsene und Jugendliche ist unsere Veranstaltung mit Vertretern der Drogenberatungsstelle Mudra gedacht. Gemeinsam mit der Grundschule Oberasbach-Altenberg, der Pestalozzi-Grundschule und der Pestalozzi-Mittelschule haben wir die Vertreter mit der Bitte eingeladen, uns über die aktuell im Umlauf befindlichen „illegalen Drogen" und deren Gefahren zu unterrichten.
Einen anspruchsvollen Kurs **„Ausbildung zum Dance Coach"** für Jugendliche starten wir neu. Während einer harten Tanzausbildung werden die Teilnehmer dazu befähigt, selbst Tanzgruppen zu coachen.
Im literarischen Bereich haben wir Tommie Goerz zur Autorenlesung eingeladen. Er liest aus seinem Buch „Einkehr" - Über die (innere) Einkehr (mit Bier).
Freuen dürfen wir uns auch wieder auf die wunderbare Interpretin Marie-Louise Meyer-Harries, die uns die Lyrikerin Mascha Kaléko „Zur Heimat erkor ich mir die Liebe" in ihrem Vortrag vorstellen wird.
Für diejenigen, die es leid sind, ständig auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, haben wir den Kurs „Den eigenen Computer einrichten - eine Hilfestellung für Privatanwender" im Programm.
Unserer Dozentinnen und Dozenten und wir Mitarbeiter der Volkshochschule heißen Sie auch im Sommersemester 2015 herzlich willkommen.

Ihr Team der vhs Oberasbach
Gerhard Hable

vhs Oberasbach

Vorträge und Veranstaltungen mit Abendkasse

Datum	Titel	Kursnr.
23.02.2015	Lesen ist der Schlüssel. Ich will ihn haben.	2301
07.03.2015	Demokratie braucht politische Bildung	2201
09.03.2015	Irlands Süden und Südwesten per Rad - eine digitale Bilderschau	2101
10.03.2015	Der Demenz vorbeugen - Möglichkeiten das eigene Risiko zu senken Vortrag im Rahmen der Initiative demenzfreundliche Kommune	2302
12.03.2015	Autorenlesung mit Tommie Goerz: Einkehr	8001
16.03.2015	Leonardo da Vinci - der Maler	8002
13.04.2015	Die schönsten griechischen Inseln	2102
27.04.2015	„Jungle War“ und „Island Hopping“ Der Zweite Weltkrieg in Asien und im Pazifik	2202
04.05.2015	Impressionen einer Masurenreise	2103
06.05.2015	Krieg, Nachkriegszeit und Wiederaufbau	2203
11.05.2015	Menschenrechte - eine Idee wird Wirklichkeit	2204
18.05.2015	8. Mai 1945: Ende des mörderischen II Weltkriegs und Versuch eines Neubeginns	2205
08.06.2015	Informationen zur Reise nach Süditalien: Golf von Neapel - Amalfiküste - Capri	2104
11.06.2015	Illegale Drogen - Information für Eltern und Jugendliche	2303
17.06.2015	Mascha Kaléko: „Zur Heimat erkor ich mir die Liebe“	8003
01.07.2015	Informationen zur Israelreise	2105
06.07.2015	Kurt Tucholsky	8004

Verabschiedungen der Kursleiterin Beate Schmitt

Frau Beate Schmitt im Kreise ihrer Teilnehmer/innen nach 27 Jahren Lehrtätigkeit (letzter Kochkurs am 13.12.2014). Frau Schmitt vertrat außerdem lange Jahre die Dozentinnen und Dozenten im Beirat der vhs Oberasbach.

INHALTS-
VERZEICHNIS

vhs unterwegs

1101 – 1107 Studienreisen und Studienfahrten
1201 – 1204 Vorankündigungen WiSe 2015/16
1301 – 1318 Exkursionen und Führungen

Gesellschaft und Leben

2101 – 2105 Reiseberichte
2201 – 2205 Geschichte, Philosophie und Zeitgeschehen
2301 – 2303 Pädagogik, Elternbildung, Recht
2401 – 2410 Persönlichkeitsentwicklung
2411 – 2415 Styling
2501 – 2506 Heim und Garten
2601 – 2604 Natur und Tier
2701 – 2706 Technik
2801 Arbeiten mit Menschen mit Behinderung

Junge vhs

3000 Kindergeburtstage
3101 - 3109 Kurse mit Kleinkindern
3201 – 3212 Musik und Tanz
3213 – 3225 Bewegung und Sport
3301 – 3307 Koch- und Backkurse
3401 – 3431 Gestalten
3501 – 3505 Fotografie, EDV und Computer
3601 – 3616 Zielgruppenprogramme:
Eltern, Jungen, Mädchen, Jugendliche, Schüler

Grundbildung

4000 Alphabetisierung
4101 Umgang mit Prüfungsangst
4201 Vorbereitungskurs für den
Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule
4202 – 4204 Förderkurse Englisch
4205 Förderkurs Französisch
4206 – 4212 Förderkurse Mathematik
4301 – 4309 Ferienkurse

Beruf und Karriere

5101 – 5111 Qualifikation für den beruflichen Ein- und Umstieg
5201 – 5208 Fachthemen
5301 – 5323 EDV-Grundlagen und andere Software-Anwendungen
5401 – 5403 Bildbearbeitung
5501 – 5503 Neue Medien

Sprachen und Verständigung

6001 Deutsch
6111 – 6121 Deutsch als Fremdsprache
6211 – 6244 Englisch
6311 – 6348 Französisch
6411 – 6443 Italienisch
6511 – 6522 Spanisch
6711 – 6721 Russisch
6811 - 6812 Tschechisch
6911 - 6912 Polnisch

Gesundheit und Fitness

7001 – 7016 Wege zur Gesundheit
7101 – 7140 Entspannung
7201 – 7282 Bewegung und Fitness
7301 – 7314 Outdoor-Sportarten
7401 – 7410 Aqua Fitness
7501 – 7554 Kochkurse

Kultur und Gestalten

8001 – 8003 Literatur, Vorträge und Lesungen
8005 – 8006 Theater und Zaubern
8101 – 8120 Maltechnik und Fotografie
8201 – 8211 Handwerkliches Gestalten
8301 – 8308 Textiles Gestalten
8401 – 8406 Musik und Gesang
8501 – 8510 Tanz

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

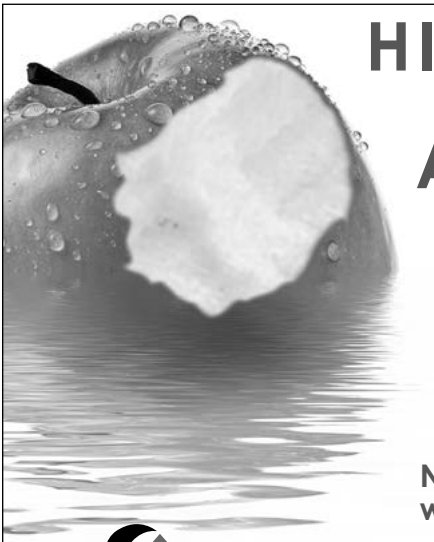
„Alles für Ihre Gesundheit und mehr...“

Individuelle
Beratung
und Service.
Hilmar Teufel –
Ihr Apotheker.

(über 150 Parkplätze direkt vor der Türe)

Am Rathaus 1, Oberasbach
Telefon 0911/69 77 85
Telefax 0911/69 74 97
service@apotheke-oberasbach.de

RATHAUS Apotheke



HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

- **knackige Preise z.B. 1/4 Seite € 60,-**
- **Gestaltung inkl.**
- **schlaue Zielgruppe :·)**

Näheres auch unter www.propublic.de

PRO PUBLIC
Grafik & Kommunikation GmbH

Darf es ein bis(s)chen MEHR sein!
Zirndorf
Tel. 0911/6 99 69 31 · Fax 0911/6 99 69 33

vhs unterwegs

Reisen und mehr

Ihr Ansprechpartner
VHS unterwegs
Gerhard Hable:
Tel. 0911 / 96 91-153

vhs unter-wegs

Inhaltsverzeichnis VHS unterwegs

Datum	Titel	Kursnummer
	Studienreisen / Studienfahrten	
15.03.2015	Leipziger Buchmesse	1101
16.04.2015	Ulm - Münster und mehr	1102
18.04.2015	Mediterranes Istrien 5-tägige Studienreise vom 18. - 22. 04.2015	1103
08.07.2015	Studienreise - Mit dem Motorrad durch Luxemburg und Frankreich 5-tägige Studienreise in die Ardennen 08. - 12. Juli 2015	1104
12.07.2015	Jugendstilperle Bad Nauheim	1105
28.08.2015	Fahrt zu den Opernfestspielen in Verona 4-tägige Studienreise vom 28. - 31.08.2015	1106
02.09.2015	Masuren, Warschau, Posen 7-tägige Studienreise vom 02. bis 08.09.15	1107
	Vorankündigungen WiSe 2015/2016	
23.09.2015	Gemeinsame Fahrt mit dem Kulturverein zu den Partnergemeinden der Kommunalgemeinschaft AGD (L'Aurence et Glan Developement) - Oberasbachs Partnerkommune in Frankreich mit Zwischenstopp in Burgund (23.09. - 27.09.15)	1201
04.10.2015	Rom - Stadt der Wölfin 6-tägiger Studienaufenthalt vom 04. - 09.10.2015	1202
23.10.2015	Süditalien: Golf von Neapel - Amalfiküste - Capri 7-tägige Studienreise vom 23. - 29.10.2015	1203
20.11.2015	Heiliges Land - Im Land der Bibel 8-tägige Studienreise vom 20.11. - 27.11.2015	1204
	Exkursionen / Führungen	
11.03.2015 21.03.2015	„Eier aus aller Welt"	1301 1302
08.04.2015	Schichtwechsel - die etwas andere Stadtführung Straßenkreuzer-Mitarbeiter zeigen Nürnberg aus der Perspektive von Armen und Obdachlosen	1303
25.04.2015	Rundgang durch den Historischen Kunstbunker im Burgberg	1304
03.05.2015	„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren." Ein Stadtspaziergang zur modernen Kunst	1305
09.05.2015	Rundgang „ehemaliges Reichsparteitagsgelände mit Besuch des Goldenen Saals"	1306
13.05.2015	Henker & Co - von Dieben, Räubern, Mördern und dem Henker	1308
20.05.2015	Architektonischer Stadtspaziergang - Nürnberg St. Lorenz	1309
12.06.2015	Krimiführung: Auf den Spuren der „Paten vom Knoblauchsland"	1310
13.06.2015	Eine Collage entsteht	1311
19.06.2015	Pyraser Landbrauerei - Entdecken - erleben - verkosten	1312
26.06.2015	Frauen des 20. Jahrhunderts	1314

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Bei allen Studienreisen/-fahrten und Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich

Datum	Titel	Kursnummer
28.06.2015	Die Nürnberger Burg mit Schauspiel und Gesang	1316
04.07.2015	Fotospaziergang Oberasbach in und um Alt-Oberasbach	1317
16.07.2015	Architektonischer Stadtspaziergang - Nürnberg St. Sebald	1318
	Exkursionen / Führungen für Erwachsene und Kinder	
09.05.2015	Schafe hautnah	1307
13.05.2015	Geocaching Aufbaukurs - Seiltechnik für „T5"-Geocaches	2702
21.06.2015	Raus in die Natur - Bootstour auf dem „Amazonas" vor der Haustür	1313
28.06.2015	Morgenführung im Nürnberger Tiergarten	1315

Studienreisen / Studienfahrten

1101 Leipziger Buchmesse — EUR 45,00

Tagesfahrt zur Literatur
Cordula Doßler
Sonntag, 15.03.15, 5:30 - 20:00 Uhr
Die Leipziger Buchmesse ist der wichtigste Frühjahrstreff der Buch- und Medienbranche und hat sich mittlerweile zu einer Marke mit deutschlandweiter und europäischer Ausstrahlung entwickelt. Anliegen der Buchmesse ist es, mehr Öffentlichkeit für das Buch zu schaffen. Zu dem jährlich stattfindenden Ereignis treffen Verlage, Autoren, Leser und Journalisten auf ein neugieriges Publikum und interessierte Fachbesucher.
Der Preis beinhaltet die Fahrt- und Eintrittskosten, Verpflegung exklusive.
Abfahrtszeiten/-orte:
5.30 Uhr Thalmässing, Marktplatz
5.45 Uhr Hilpoltstein, Bahnhof
6.00 Uhr Allersberg, Parkplatz BAB-Auffahrt Allersberg
6.15 Uhr Roth, Parkpl. „Steinerne Eiche", Hiltpoltsteiner Str., Auffahrt zur B2
6.30 Uhr Schwabach, Bahnhof
Bitte Zustiegsort bei der Anmeldung angeben. Bei Bedarf werden wir uns um einen weiteren Zustiegsort in der Nähe von Oberasbach bemühen. In Zusammenarbeit mit der vhs Landkreis Roth. Die Kursgebühr wird von der Volkshochschule Landkreis Roth eingezogen.

1102 Ulm - Münster und mehr - Tagesfahrt — EUR 35,00

Klaus Siebenschuh, Annemarie Heinz
Donnerstag, 16.04.15, 8:30 - 19:00 Uhr
Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße
Ob aus Rekordsucht oder aus ästhetischem Empfinden: Der Münsterturm war 161,53 Meter hoch, als Ulm am 31. Mai 1890 seine Vollendung feierte. Ein halbes Jahrhundert später, am 17. Dezember 1944 legten alliierte Bomber Ulm in Schutt und Asche. Das Münster aber überstand den Feuersturm fast unbeschädigt. Die Stadt durfte ihr wichtigstes Identitätsmerkmal behalten. Und was bedeutet das Münster den Ulmern heute? Im Jahr 2015 wird das 125-jährige Bestehen des Turms gefeiert. Bekanntlich hat das Ulmer Münster den höchsten Kirchturm der Christenheit. Das trifft allerdings erst zu, seit dieser 1890 auf seine heutige Höhe gebracht war. Doch schon zuvor war diese Kirche ein Rekordbau gewesen. Im Jahre 1488, genau 111 Jahre nach der Grundsteinlegung, notierte der weitgereiste Ulmer Dominikanermönch Felix Fabri die besonderen Vorzüge, welche das Ulmer Münster „vor allen Pfarrkirchen der ganzen Christenheit" habe. Erstens sei es die größte Pfarrkirche überhaupt und größer als viele bischöflichen Dome. Dann sei es die schönste aller Kirchen, wegen des Lichtes, das dank der Architektur in jeden Winkel dringen könne. Drittens besitzt das Münster mehr Altäre als alle anderen Pfarrkirchen, nämlich 51.
Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung Ulm -Münster und mehr (Kursnummer 1102):

Zu den Sehenswürdigkeiten Ulms gehören neben dem 1370 erbauten Rathaus mit seinen reichen Wandmalereien und der astronomischen Uhr noch das Fischerviertel mit seinen Fachwerkhäusern. **Vorgesehener Programmablauf:**
8:30 Uhr Abfahrt: Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße, Abfahrt
11.30 Uhr Führung durch die Altstadt mit Fischer-und Gerberviertel
13.00 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Führung durch das Ulmer Münster
15.30 Uhr Kaffeetrinken
16.30 Uhr Rückfahrt (Ankunft ca. 19:00 Uhr)

1103 Mediterranes Istrien — EUR 459,00

5-tägige Studienreise vom 18. bis 22. April 2015
Annemarie Heinz
Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße
Die Halbinsel Istrien zählt wegen der Mischung aus kulturhistorischen Sehenswürdigkeiten, unberührter Natur, freundlichen Gastgebern und kristallklarem Wasser zu den beliebtesten Ferienregionen Kroatiens.
Reiseprogramm:

1. Tag: (Sa. 18.04.) Anfahrt nach Rabac
Abfahrt 6:00 Uhr in Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße.
Zimmerbezug, Begrüßungsdrink, Abendessen im Hotel in Rabac (Kroatien).

2.Tag: (So. 19.04.) Burgstadt Labin
Fahrt auf einem geheimnisvollen Weg, vorbei an Schluchten, Wasserfällen und schattigen kleinen Wäldchen zur Burgstadt Labin, die gleich einem Vogel über der Stadt Rabac „schwingt". Ein örtlicher Touristenführer zeigt uns prunkvolle Paläste, schmale Gässchen und trutzige Festungen. Wir können einen phantastischen Panoramablick über Rabac genießen. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung.

3. Tag: (Mo. 20.04) Insel Cres
Ausflug mit dem Schiff durch die „Herrliche Inselwelt Istriens" nach Cres. Mittagessen als Picknick auf dem Schiff. Aufenthalt auf der Insel. Nachmittag Rückfahrt ins Hotel nach Rabac.

4. Tag: (Di. 21.04.) Pula
Fahrt der Küste entlang durch eine herrliche Landschaft nach Pula, einer Stadt mit vielen antiken Denkmälern. Besuch in der berühmten Arena. Danach geht es weiter in das mehrere Jahrhunderte alte Rovinj, mit Bauwerken aus byzantinischer Zeit bis hin zu Bauten aus dem Barock. Zeit zur freien Verfügung. Am Abend Weinprobe in einem typischen Weinkeller der Region.

5. Tag: (Mi. 22.04.) Heimreise nach Oberasbach.
Das 4-Sterne Hotel in Rabac, in erstklassiger Lage eines hübschen Küstendorfes, liegt 500 m vom Ortszentrum entfernt. Alle Zimmer verfügen über Bad mit Dusche.
Leistungen inklusiv:
Fahrt mit einem modernen Reisebus mit Bordküche, DVD und WC.
Busunternehmen: Meier Unternbibert
Volkshochschule Reiseleitung
4x ÜF mit Frühstücksbuffet im 4-Sterne Hotel in Rabac und Willkommensdrink
3x Abendessen als Buffet
1x Abendessen als 4-Gang-Menü bei Kerzenlicht
1x Stadtführung in Labin
1x Schifffahrt durch die Inselwelt Istriens inklusive Picknick
1x ganztägiger Ausflug entlang der Küste
1x Besichtigung der Arena in Pula
1x Weinprobe in einem typischen Weinkeller
Insolvenzversicherung
Reisepreis pro Person im DZ: 459,- €, **Einzelzimmerzuschlag:** 80,- €
Mindestteilnehmeranzahl: 28
Anmeldeschluss: 13. März 2015 *Fortsetzung auf der nächsten Seite...*

Reiseveranstalterin: Ewa Borowska-Gryc
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Ewa Borowska-Gryc, Herbststr. 23 B, 90513 Zirndorf, Tel. 0911 9616118, ewa@gryc.de. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die VHS wird Anzahlungen oder den vollen Preis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Gedanken einer Reiseleiterin

Annemarie Heinz

Flughafen Malaga, Andalusien/Spanien, Samstag, 25.10.14, 12 h:

Eben habe ich die erste Reisegruppe zum Flughafen begleitet, mit der ich eine Woche lang Andalusien bereist habe (18.10. – 25.10.). Ich bin überzeugt, alle fliegen mit schönen, positiven Eindrücken zurück. Trotz Routine der letzten Jahre ist es doch immer wieder aufregend und es fällt mir ein Stein vom Herzen, wenn alles gut geklappt hat.
Nun erwarte ich die zweite Gruppe (25.10. - 01.11.), mache mir meine Gedanken und formuliere meine Wünsche: Wie zufrieden und harmonisch wird diese Gruppe sein? Wie wird sie die örtliche Reiseleitung akzeptieren? Wie wird der Reisebus mit Fahrer sein? Werden die Hotels den Vorstellungen entsprechen und werden sich die Teilnehmer wohl fühlen? Dürfen wir auf gutes Wetter hoffen? Wird auch die zweite Gruppe in einer Woche zufrieden und wohlbehalten nach Hause fliegen? Das dies eintritt, wünsche ich mir heute und hoffe, dass in einer Woche wieder ein (großer) Stein von mir abfällt. Dann kann die Planung für das nächste Jahr beginnen.

Mit freundlichen Grüßen
Annemarie Heinz

Reisegruppe Malaga, 1. Woche

Reisegruppe Malaga, 2. Woche

1104 Studienreise - Mit dem Motorrad durch Luxemburg und Frankreich EUR 359,00

Studienreise in die Ardennen 08. - 12. Juli 2015
Gerhard Hable
Mittwoch, 08.07.15, 7:00 - 20:00 Uhr, 5 Tage
Oberasbach Parkplatz an der Jahnstraße, Hans Reif Sportzentrum
Die Ardennen im Norden Luxemburgs sind durchzogen von malerischen Tälern und Hochebenen mit Panoramablick. Das Müllerthal wird im Volksmund die Kleine Luxemburger Schweiz genannt. Diesen Namen verdankt die Region ihrer Landschaft, die an die Schweiz erinnert. Die Region Müllerthal ist in erster Linie ein einzigartiges mit Felsen durchzogenes Biotop. Durch die intakte Landschaft führen kurvenreiche Straßen, die schöne Ausblicke bieten. Das Land der roten Erde ist im Süden von Luxemburg.
Die Gegend „Terres Rouges" verdankt ihren Namen dem leuchtend roten Eisenerz, das den Erfolg der Stahlindustrie Luxemburgs möglich machte.

1. Tag: (Mi., 08.07.) Oberasbach - Hoscheid
Anreise über die A6 und den Pfälzer Wald nach Hoscheid in den Ardennen (Luxemburg).

2. Tag: (Do., 09.07.) Tour durchs Land (Müllerthal) mit einigen Stopps

3. Tag: (Fr., 10.07.) Metz
Die französische Stadt liegt an der Mündung der Seille in die Mosel. Sie ist mit 120 000 Einwohnern Hauptstadt des Départements Moselle und der Region Lothringen. Bereits 3000 v. Chr. wurde die Gegend wohl schon besiedelt und geht auf keltische Wurzeln zurück. Nach den Kelten kamen die Römer, unter deren Herrschaft Metz aufblühte, bis es 451 vom Heer des Hunnenkönigs Attila zerstört wurde. Eine kulturelle und religiöse Hochzeit erlebte Metz nach dem Wiederaufbau in der merowingische-fränkischen Zeit und wurde Hauptstadt des fränkischen Ostreiches. Zwischen 1180 und 1210 stieg Metz in den Rang einer Reichsstadt auf. Ähnlich wie Straßburg entwickelte sich Metz zur Stadtrepublik, deren Geschäfte von reichen Patrizierfamilien gelenkt wurden. Zu den zahlreichen Kirchen und Klöstern gehört auch die römische Basilika Saint-Pierre aus Nonna ins, die als älteste Kirche Frankreichs angesehen wird. Bis zum 16. Jahrhundert war Metz mehrheitlich eine geistliche Stadt mit zahlreichen Kirchen, Kapellen, Klöstern und Stiften. Die Ankunft der Franzosen ab dem 16. Jahrhundert setzte dieser Periode eine Ende. Die Stadt wandelte sich nun in ein militärisches Bollwerk gegen das Heilige Römische Reich deutscher Nation. Als schönstes und größtes gotisches Kirchengebäude in Frankreich gilt die Kathedrale Saint-Étienne (Stehpansdom).

4. Tag: (Sa., 11.07.) Tour durchs Land (Ardennen und das nördliche Luxemburg)
Mit einigen Stopps

5. Tag: (So., 12.07.) Rückfahrt Oberasbach.
Neben der vorgesehenen Stadtführung wird jeden Tag das Motorradfahren mit Besichtigungen und Kurzstopps im Vordergrund stehen.
Im Preis sind folgende Leistungen eingeschlossen:
Reiseleitung: Gerhard Hable
4x Ü mit HP im 3*Hotel Des Ardennes in Hoscheid
Zimmer mit WC, Bad oder Dusche, Radio, Flatscreen-TV, Mini-Safe, Wifi (W-Lan).
1x Stadtführung in Metz / Gesicherte Parkplätze für die Motorräder.
Stadtführung in Metz, Insolvenzversicherung. Im Preis sind keine Eintritte enthalten.
Preis p/P im DZ: 359 €, **Einzelzimmerzuschlag:** 90 €
Anmeldeschluss: 8. Juni 2015, **Mindestteilnehmeranzahl:** 10 Personen
Die Teilnehmer fahren mit eigenen Motorrädern. Die Motorradfahrt gehört nicht zu den Reiseleistungen. Die Reiseveranstalterin übernimmt keine Verantwortung für Vorkommnisse, die während der Fahrt auftreten können (Unfall, Diebstahl, Wahl der Route, Sicherheit auf den Parkplätzen usw.).
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Ewa Borowska-Gryc, 90513 Zirndorf, Tel. 0911/9 61 61 18, ewa@gryc.de. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

1105 Jugendstilperle Bad Nauheim - Tagesfahrt EUR 44,00

Jutta Mertens
12.07.2015
Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße

Wussten Sie, dass das hessische Bad Nauheim als einzige deutsche Stadt zum „Réseau Art Nouveau Network“ neben Städten wie Petersburg oder Barcelona gehört? Das größte geschlossene Jugendstilensemble Europas beeindruckt bis heute durch seine harmonische Bäderarchitektur, erbaut zwischen 1905 und 1912 von der Darmstädter Künstlerkolonie Mathildenhöhe: Der Sprudelhof mit seinen sieben Badehäusern mit längsseitigen Frieszonen in den Schmuckhöfen und dem Fürstenbad, das aufgrund seiner kostbaren Ausstattung natürlich nur dem Hochadel Vorbehalten war; die Trinkkuranlage mit ihren Säulengängen und dem „Baptisterium des Heilwassers“... In der ganzen Badestadt reihen sich die Jugendstilperlen als Hotels, Wohnhäuser und sogar als technische Bauten wie dem Bahnhof aneinander. In einer dreistündigen Führung „Kurschätze von Weltruhm“ werden Sie den Sprudelhof und die Trinkuranlage besichtigen und noch genügend Zeit haben, um sich in der Trinkhalle im Rosengarten zu entspannen.

Abfahrt (Bus Steidl-Reisen):
7:45 Uhr in Rosstal, Sparkasse, Pelzleinstraße
8:00 Uhr Abfahrt: Oberasbach, Vord. Hochstraße, Haltestelle Rathaus;
Rückkunft gegen 21:00 Uhr.

1106 Fahrt zu den Opernfestspielen in Verona EUR 319,00

4-tägige Studienreise vom 28. bis 31. August 2015
Annemarie Heinz
Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße

1. Tag: (Fr., 28.08.) Anfahrt nach Verona
Abfahrt: 05:15 Uhr in Unternbibert, 06:00 Uhr in Oberasbach, Bushaltestelle, Vordere Hochstraße
Die Reiseroute führt Sie auf der A9 vorbei an München - Garmisch durch herrliche Alpenlandschaften vorbei an Seefeld über den Zirler Berg - Innsbruck weiter über den Brennerpaß nach Sterzing. In diesem typ. südtiroler Städtchen haben Sie Gelegenheit zum Mittagessen oder durch die schöne Altstadt zu spazieren. Danach geht es weiter über Bozen - Trento - Rovereto nach Verona in Ihr ****Hotel West Point in Dossobuono-Verona. Nach dem Check-In und Zeit sich etwas frisch zu machen bringt Sie unser Bus in‘s Zentrum der Stadt. Hier haben Sie Zeit zur freien Verfügung um einen ersten Eindruck der Stadt zu erleben, und das ital. Flair zu genießen. Abendessen im Hotel im Rahmen der Halbpension. Möglichkeit zur Oper: „Der Barbier von Sevilla“ (Ende ca. 23.30).

2. Tag: (Sa., 29.08.) Verona erleben!
Für den Vormittag haben wir eine Stadtführung durch Verona für Sie geplant. Sehen und erfahren Sie viel Interessantes unter anderem über die Arena di Verona, den Balkon von Romeo & Julia und die und vieles Mehr sowie über Land und Leute. Der Nachmittag steht Ihnen dann zur freien Verfügung. Abends Möglichkeit zur Oper: „Nabucco“ (Ende ca. 23.30).

3. Tag: (So., 30.08.) Parco Giardano Sigurtá & Gardasee
Nach einem ausgiebigen Frühstück geht es heute Richtung Gardasee. Erste Station ist Valeggio Sul Mincio mit seinem Parco Giardano Sigurtá (Eintritt 12,-€). Dieser Garten zählt zu den schönsten und außergewöhnlichsten Gärten Italiens und erstreckt sich entlang des Flusses Mincio im romantischen Örtchen Valeggio. Imposante bis zu 400 Jahre alte Baumriesen, Lotus- und Seerosenteiche sowie eine beeindruckende Blütenpracht können zu Fuß, mit dem Rad oder mit der Parkeisenbahn, im Golfcar oder in einem kleinen Shuttlebus erkundet werden. Neu seit 2011 ein auf 2500 Quadratmetern angelegtes Labyrinth. Über 2 m hohe Eibenbäume bilden die Gänge dieses verwirrenden Wegenetzes, in dessen Mitte eine Überraschung wartet.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Bei allen Studienreisen/-fahrten und Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich

Fortsetzung von Fahrt zu den Opernfestspielen in Verona (1106):

Am Nachmittag fahren Sie dann zum Cappuccino an den Gardasee in das Städtchen Peschiera oder Desenzano bevor Sie gegen Abend zum Hotel zurückkehren. Am Abend bringt Sie unser Bus wieder in die Stadt. Gelegenheit zum Abendessen und anschließendem Besuch der Oper „AIDA“ (Ende ca. 01.00 Uhr).

4. Tag: (Mo., 31.08.) Heimreise

Gut gefrühstückt treten Sie heute die Rückreise über Bozen - Brenner - Innsbruck an. Während eines Zwischenstopps am frühen Nachmittag in Schwaz bei Swarovski haben Sie Gelegenheit das beeindruckende Swarovski-Museum zu besuchen und sich im Restaurant zu stärken. Natürlich lädt der Shop zu einem Bummel ein, um vielleicht noch ein funkelndes Souvenir zu erstehen. Danach weitere Rückfahrt über Kufstein - München nach Hause. Geplante Rückkunft: ca. 21.00 Uhr.

Änderungen vorbehalten!

Anmeldeschluß: 20.05.2015

Selbstverständlich besorgen wir auch gerne alle gewünschten Kartenkategorien zu den nachstehenden Preisen:

z.B. 29.08.15 **„Nabucco“**		30.08.15 **„AIDA“**	
je Gradinata Sektor C+F	30,- €	je Gradinata Sektor C+F	27,- €
je Gradinata Sektro D+E	35,- €	je Gradinata Sektro D+E	32,- €
je Gradinata Numerata Laterale	102,- €	je Gradinata Numerata Laterale	87,- €
je Gradinata Numerata	124,- €	je Gradinata Numerata	112,- €
je Poltrone	150,- €	je Poltrone	138,- €
je Poltronissime	200,- €	je Poltronissime	188,- €

Und **für besonders Opernbegeisterte** würde auch die Möglichkeit bestehen, bereits am Anreisetag (28.08.) **die Oper „Der Barbier von Sevilla“** zu besuchen.
Gerne organisieren wir auf Wunsch auch hierfür entsprechende Tickets für Sie.

Leistungen:
Busfahrt im modernen Reisebus, mit Klima, DVD, WC, Bordküche, etc.
Buspicknick mit Kaffee & Kuchen bei Anreise
Kostenloser Kaffeeservice während der gesamten Reise
3x Übernachtung mit Frühstücksbüffet im ****Hotel West Point in Dossobuono-Verona.
Dieses gute 4-Sterne-Hotel befindet sich nur 5 km entfernt von Verona.
1x Abendessen / Halbpension im Hotel
1x Stadtführung in Verona (ca. 2,0 Std.)
Reisepreis pro Person im DZ: 319,- € p. Pers., **Einzelzimmerzuschlag:** 60,- €
zzgl. Ticket für die Oper / Opern Ihrer Wahl
Mindestteilnehmeranzahl: 25
Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: Meier Bus-& Reiseservice Unternbibert.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

1107 Masuren, Warschau, Posen — EUR 697,00

7-tägige Studienreise vom 02. bis 08.09.15
Annemarie Heinz
Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße

Während dieser 7-Tage Reise lernen Sie zwei polnische Metropolen kennen: die Hauptstadt Warszawa/Warschau, sowie die fünftgrößte Stadt Polens, das historische Poznan/ Posen, die Hauptstadt der Provinz Großpolen. Sie machen auch einen Stopp in der Kopernikus-Stadt Torun/Thorn und bewundern die malerische Altstadt. Der Schwerpunkt der Reise liegt jedoch in den Masuren, einer der schönsten Naturlandschaften Mitteleuropas. Diese Gegend mit beinahe 3000 Seen und dem zweitgrößten Waldgebiet in Europa - Johannisburger Heide - ist ein Paradies für Naturfreunde allgemein, nicht nur für Wasserportliebhaber. Wanderer, Fahrradfahrer, Pilzesammler, Angler verbringen hier gerne ihren Urlaub. Unser Reiseprogramm bringt Ihnen die unberührte Natur der Masuren hautnah. Geplant sind u.a. eine Bootsfahrt auf dem malerischen Krutynia Fluss, eine Schifffahrt auf einer der schönster Masurenrouten - von Mikolajki/Nikolaiken nach Ruciane Nida/Rudczanny-Nieden, sowie eine Kremserfahrt. Mitten in den eindrucksvollen Naturkulisse finden Sie viele Spuren der ostpreußischen Geschichte: Die Ordensburg in Ketrzyn/Rastenburg, den Salon von Marion Döhnhof in Galkowo ... . Beim Dorf Gierloz/Görlitz können Sie die Überreste des ehemaligen Führerhauptquartiers „Wolfsschanze“ besichtigen. In der berühmten Wallfahrtskirche „Heiligelinde“, einem barocken Kleinod inmitten ländlicher Umgebung, können Sie einem Orgelspiel zuhören.
Vorgesehen sind folgende Übernachtungen: 2 x in Warszawa (ein 4-Sterne, zentral gelegenes Hotel), 3x in Masuren (ein 4-Sterne SPA-Hotel, am See gelegen), 1x in Poznan (ein gutes, 3-Sterne Hotel).

Im Preis enthaltene Leistungen:

- Fahrt mit einem 4* Luxus Fernreisebus (WC, DVD/Video, Klima, Bordküche) Busunternehmen Steidl Reisen in Neumarkt
- Deutsch-Polnisch-sprachige Reiseleitung in Polen (von Warschau bis Posen)
- 6x Übernachtung mit Frühstückbüfett in guten, zentral gelegenen Hotels, darunter 5x Übernachtung in 4-Sterne Hotels, in Posen 1 x Übernachtung im 3- Sterne Hotel (Bad/Dusche, WC, Tel., TV in jedem Zimmer)
- 6x Abendessen in Hotels oder in Restaurants (3-Gänge oder Büffet)
- 1x 1-Gang Mittagessen in Masuren
- Stadtführung in Warschau
- Eintritt und Führung im Königsschloss in Warschau
- Bootsfahrt auf dem Fluss Krutynia in Masuren
- Kremserfahrt in Masuren
- Schifffahrt in Masuren
- Besichtigung des Salons Marion Dönhoff in Galkowo / Galkowen
- Eintritt ins Ernst Wicher Museum in Pierslawek / Kleinort
- Eintritt und Führung in der Wolfschanze
- Stadtführung in Thorn
- Stadtführung in Posen
- VHS-Reiseleitung
- Insolvenzversicherung

Änderungen vorbehalten.
Reisepreis p/Person im DZ: 697,- €, **Einzelzimmerzuschlag:** 158 €
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Ewa Borowska-Gryc, Zirndorf.
Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die VHS wird Anzahlungen oder den vollen Preis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Bei allen Studienreisen/-fahrten und Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich

Vorankündigungen für das Herbst-/Wintersemester 2015/2016

Die Stadt Oberasbach pflegt einen regen Austausch mit ihren Partnerstädten in Frankreich, Italien, Polen und Sachsen. Informationen zu den Partnerstädten können sie der Homepage: **www.kulturverein.oberasbach.de** entnehmen. Träger dieser Maßnahmen ist der Kulturverein Oberasbach.

1201 Gemeinsame Fahrt mit dem Kulturverein zu den Partnergemeinden der Kommunalgemeinschaft AGD (L'Aurence et Glan Developement) - Oberasbachs Partnerkommune in Frankreich mit Zwischenstopp in Burgund (23.09. - 27.09.15)

Annemarie Heinz
Mittwoch, 23.09.15, 6:00 Uhr, 5 Tage

Die Partnergemeinden liegen im Umkreis von ca. 25 km nördlich von Limoges in der Region Limousin im Department Haute Vienne. Hier liegen auch Gueret, die Partnerstadt von Stein und Bourganeuf, die Partnerstadt von Zirndorf. Die Hauptstadt der Region Limousin ist Limoges, seit Mai 1992 auch Partnerstadt von Fürth.
Bekannt ist Limoges seit 1771 als Stadt des Porzellans in der Gegend mit reichem Kaolinvorkommen. Noch heute werden mehr als die Hälfte der französischen Porzellanproduktion von den ehemals königlichen Manufakturen geliefert.
In Limoges kommt man von der 800 Jahre alten Kathedrale, die sich mit ihrem eigenartigen Hallen-Glockenturm nördlich des bischöflichen Gartens erhebt, in die sehr mittelalterlich wirkende Altstadt. Malerische Fachwerkhäuser findet der Fußgänger vor allem im Viertel südlich der gotischen Kirche St-Michel-des-Lions.
Das Limousin ist landwirtschaftlich geprägt. Die Zucht der berühmten Rinderrasse hat sich inzwischen weltweit etabliert. Die reizvolle Landschaft lädt zu Wanderungen förmlich ein. Industrie trifft man nur in der Hauptstadt an.
Wenn auch Sie die Partnerregion erleben möchten, bietet dieser Besuch eine gute Gelegenheit. Die Oberasbacher Reisedelegation wird bei französischen Gastfamilien untergebracht, während für die Teilnehmer der Volkshochschule Hotelzimmer in Limoges reserviert sind.

Voraussichtlicher Programmablauf:

1. Tag: (Mi., 23.09.): Abfahrt 6:00 Uhr
Abfahrt mit komfortablem Reisebus nach Dijon (Burgund). Zimmerbezug im Hotel Ibis Style. Am Nachmittag deutschsprachige Stadtführung. Abendessen im Hotel.

2. Tag: (Do., 24.09.):
Am Vormittag besteht Gelegenheit Dijon auf eigene Faust zu erkunden, insbesondere die Markthallen und die Verkaufsstände für den echten Dijoner Senf sind einen Besuch wert. Gegen 13:00 Uhr geht es weiter, die letzten 400 km in die AGD und nach Limoges, wo wir von den französischen Freunden erwartet werden bzw. die Teilnehmer der vhs ihr Zimmer beziehen.

3. Tag: (Fr., 25.09.) / 4. Tag (Sa., 26.09.):
Am 3. und 4. Aufenthaltstag gibt es ein gemeinsames Programm mit dem Kulturverein. Die sicherlich wieder sehr interessanten Inhalte standen zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest.

5. Tag: (So., 27.09.): Abfahrt nach Oberasbach, Ankunft ca. 22:00 Uhr
Weitere Einzelheiten zur Fahrt in die Partnergemeinden werden im Laufe der nächsten Monate geklärt und festgelegt. Wir bitten Sie diese bei der vhs zu einem späteren Zeitpunkt zu erfragen. Teilnehmer, die schon jetzt Ihr Interesse an der Fahrt anzeigen, werden von uns unaufgefordert schriftlich unterrichtet. Der Reisepreis stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest. Zur Orientierung: bei unserer letzten Fahrt in die französische Partnerregion betrug er 450 €.

Bei allen Studienreisen/-fahrten und Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich

1202 Rom - Stadt der Wölfin **EUR 710,00**

6-tägiger Studienaufenthalt vom 04. bis 09. Oktober 2015
Nadja Bennewitz

„Warum sollten wir Frauen Steuern zahlen, wenn wir keinen Anteil haben am Gemeinwesen?“ Diese Frage musste sich Octavian, später als Kaiser Augustus bekannt, gefallen lassen, als Hortensia nach Caesars Tod die Rednertribüne auf dem Forum Romanum erklomm und mit ihrer Rhetorik das römische Triumvirat beschämte. Sie war die erste Frau in der abendländischen Geschichte, die den Ausschluss von Frauen aus dem öffentlichen Leben anprangerte. Einmal an dieser „rostra“ stehen, dem Ort der ersten öffentlichen Rede einer Frau im antiken Rom!

Rom - laut, chaotisch und voller Zauber: Verfolgen Sie die Geschichte antiker Römer und vestalischer Jungfrauen, machen Sie sich auf die Spuren der im barocken Rom als „Päpstin“ bekannten Donna Olimpia, lernen Sie unbekannte Winkel und die accademia di San Luca kennen und bewundern Sie Meisterwerke bedeutender Künstler wie Raffael, Michelangelo und Gianlorenzo Bernini - um nur einige zu nennen.

Zwischen hochwertigen Bildern und schmucken Bars: Genießen Sie „la dolce vita“ und schlendern Sie auf literarischen Wegen von Fanny Lewald, Ingeborg Bachmann oder Marie Lusie Kaschnitz, vorbei an Palästen, Portalen und Pizzerie: „Rom ist ein verwirrendes Nebeneinander von Widersprüchen und eine geheimnisvolle Einheit zugleich“, so schildert Kaschnitz ihre Stadt.

„Rom, offene Stadt“: Nehmen Sie Einblick in die Weltgeschichte des 20. Jahrhunderts aus römischer Perspektive und erfahren Sie von Partisanen, die bewaffneten Widerstand gegen die deutschen Besatzer und italienischen Faschisten leisteten.

Ein Dorf in der Metropole? Trastevere, der römische Stadtteil jenseits des Tiber, birgt neben zahlreichen Restaurants und viel Tourismus zauberhafte Renaissancevillen und mittelalterliche Kirche, deren Ursprünge in der heidnischen Antike liegen - in Rom findet sich Geschichte wahrlich in Schichten, die hier buchstäblich übereinander gelagert sind! Tauchen Sie ein in die römisch-italienische Vergangenheit in sozial-, alltags- und kulturgeschichtlicher Perspektive mit Zeit für eigene Entdeckungen!

Programm:

1. Tag: **(So., 04.10.)**,19.00 Uhr - gemeinsames Abendessen im Gästehaus der Birgitten

2. Tag: **(Mo., 05.10.): Aufbruch in die Antike**
8.30 Uhr - Römische Gartengespräche „Ach wer hier leben dürfte!“ Fanny Hensel Mendelssohn in Rom.
Mittelpunkt: Verkehrschaos an der Piazza Venezia
Ruhepunkt: Die „sprechende Statue“ Lucrezia, Priesterin der Göttin Isis
Höhepunkt: Begegnungen mit der Wölfin auf dem Kapitolsplatz von Michelangelo
Aussichtspunkt: Das Forum Romanum
Wir setzen einen Punkt: Kaffeepause am Fuße des Kapitols (hier bitte auch Vesper f.d. Nachmittag besorgen!)
14.00 Uhr - Das Forum Romanum und der Palatin
Männliche Selbstdarstellung und die Rolle der römischen Frauen; religiöses Zentrum des römischen Staates: Der Vestatempel und die Vestalinnen; die öffentliche Rede von Hortensia (1. Jh. v. Chr.). Vesperpause auf dem Palatin und Zeit zur freien Verfügung.
19.00 Uhr - gemeinsames Abendessen im Gästehaus.

3. Tag: **(Di., 06.10.) Rom im Zeichen der „Päpstin“**
8.30 Uhr - Römische Gartengespräche - Ingeborg Bachmann: „In Rom sah ich den Palazzo Cenci“. Kein schwaches Geschlecht: Die starken Frauen aus dem Hause Doria Pamphilj in einem atemberaubend prächtigen Palast an der Via del Corso.
Anschl. Kaffeepause im Museumscafé. Anschl. Spaziergänge im centro storico.
Das verschämte Ledentuch in Santa Maria sopra Minerva.
Olimpia Maidalchini-Pamphilj (1591-1657), ihre Bautätigkeit an der Piazza Navona und der Vierströmebrunnen von Gianlorenzo Bernini. Le Madonelle, die Hüterinnen des Lichts. Madonna della Pace und die Sibyllen von Raffael. Aperitif (nicht im Preis inbegriffen) im Kreuzgang von Bramante. 20.00 Uhr - gemeinsames Abendessen im Restaurant im Stadtteil Nomentano i.d. Nähe des Gästehauses.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung Reise nach Rom (1202):

4. Tag: (Mi., 07.10.) - Ein Dorf inmitten der Metropole? Trastevere jenseits des Tiber
8.30 Uhr - Römische Gartengespräche - Anna Magnani: „Warum ich Rom dennoch liebe". Die Razzia im römischen Ghetto 1943 durch die deutsche Besatzung und Erinnerungskultur in Italien. Spaziergang nach Trastevere, Fußweg über die Fußgängerbrücke San Sisto. Die Renaissancevilla La Farnesina in Trastevere: Raffael und weibliche Mythen: Galateia und Psyche.
Mittagspause (Self service am Buffet, vorbestellt, doch nicht im Preis inbegriffen) im Restaurant der „Casa internazionale delle donne".
Spaziergänge in Trastevere. Die Hauptkirche Santa Maria in Trastevere.
Santa Cecilia, römische Hauspatronin und frühchristliche Märtyrerin.
Abend zur freien Verfügung in Trastevere

5. Tag: (Do., 08.10.) Das barocke Rom - ein internationaler Magnet durch die Jahrhunderte
8.30 Uhr - Römische Gartengespräche - Lili Boulanger (1893-1918), eine Komponistin des Impressionismus in Rom.
Eine Papstdynastie und ihr Sammeleifer.
Vatermörderin Beatrice Cenci (1577-1599), Vestalin Claudia Quinta, Göttin Sapientia, Raffael und seine Geliebte Fornarina, Judith und Holfernes von Caravaggio
Renommierte Vertreterin ihrer Zunft: Die Malerin Angelica Kaufmann (1741-1807)
Anschl. Kaffeepause an der Via Quattro Fontane
Spaziergänge im centro storico
Roma - cittá aperta? Widerstand gegen Faschismus und deutsche Besatzung
Das Attentat der römischen Stadtguerilla in der Via Rasella
Mittagspause zur freien Verfügung zwischen Spanischer Treppe und der alten Künstlerstraße Via Margutta (empfehlenswert!)
Anschl. Treffpunkt Mariensäule an der Piazza Mignanelli (bei Spanischer Treppe)
Santa Maria delle Fratte - letzte Ruhestätte von Angelika Kaufmann
Eine Kunstoase inmitten des Trubels: Die Malerakademie von San Luca in Rom

6. Tag: (Fr., 09.10.) Ende des Studienaufenthalts und Verabschiedung
Programmänderungen vorbehalten!
Leistungen inklusiv:
5 Übernachtungen mit Frühstück im DZ, 4 Abendmenüs, Museumseintritte, Wochenticket f.d. öff. Verkehr, Führungen.
Unterkunft: Gästehaus „Casa di Santa Brigida", Via delle Isole 34, geführt von Birgitten-Schwestern. http://www.viadelleisole.org/#!deutsche-home/cvzd
Reisepreis pro Person im DZ: 710,- €, **Einzelzimmerzuschlag:** 100,- €
Anreise: Die An- und Abreise erfolgt selbständig und ist nicht Bestandteil des Studienaufenthalts.
Möglich sind: Mit Flugzeug ab Flughafen Nbg. mit Zwischenstopp oder ab Flughafen München direkt bis Flughafen Roma Fiumicino. Mit der Bahn tagsüber mit Umstieg in München und Bologna oder München und Verona oder mit dem Nachtzug (Liege- oder Schlafwagen) ab München direkt im Kurswagen.

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

1203 Süditalien: Golf von Neapel - Amalfiküste - Capri **EUR 1046,00**

7-tägige Studienreise vom 23. bis 29. Oktober 2015
Annemarie Heinz

Neapel, die Amalfiküste, die Insel Capri - viel beschrieben und besungen - sind einige der schönsten Reiseziele Italiens. 3000-jährige Kulturgeschichte: Etrusker, Griechen, Römer, Byzantiner, Normannen und Staufer prägen dieses Stück Italiens. Sie erhalten einen Einblick in die Antike aber auch auf großartige Landschaften sowie die Städte Neapel, Sorrent, Positano, Amalfi und Ravello.

1. Tag: (Fr. 23.10.) Bustransfer - Flug nach Neapel
10:00 Uhr Abfahrt: Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße.
Bustransfer von Oberasbach zum Flughafen München.
Flug mit Lufthansa (LH 1928) von München (Abflug um 15:15 Uhr) nach Neapel (Ankunft um 16:50 Uhr). Empfang am Flughafen in Neapel durch die örtliche Assistenz.
Transfer zum Hotel in Castellammare di Stabia am Golf von Neapel. Zimmerbezug für 6 Nächte. Abendessen.

2. Tag: (Sa. 24.10.): Sorrentinische Halbinsel - Kleine Wanderung - Besuch eines Bauernhofs
Fahrt um die Hügel von Sorrent bis zum Stadtteil von Massa Lubrense. Wanderung mit Panoramablick durch Olivenplantagen, vorbei an Zitronenbäumen bis nach Sorrent. Dauer ca. 1 ½ Std. (für Nichtwanderer Fahrt mit dem Bus). Auf einem typischen Bauernhof der Region, verkosten wir dort hergestellte Produkte und sehen bei der Herstellung von Mozzarella - Käse zu. Danach Transfer ins Zentrum von Sorrent. Durch typische Gassen und die malerische Altstadt von Sorrent gehen wir zum Dom SS. Filippo e Giacomo. Wir besichtigen den Dom mit dem Glockenturm und die St. Francesco Kirche mit dem Kreuzgang. Rückfahrt zum Hotel. Abendessen.

3. Tag: (So. 25.10.): Insel Capri
Zu Fuß gehen wir vom Hotel zum Hafen von Castellammare. Von dort Überfahrt mit dem Boot zur Insel Capri. Auffahrt mit Minibus zur Villa San Michele in Anacapri. Danach Besichtigung der Stadt Capri. Spaziergang durch die Augustus-Gärten mit einem herrlichen Blick auf die Felsformationen „I Faraglioni", das Wahrzeichen Capris. Anschließend Freizeit zum Bummeln in der Stadt Capri bzw. fakultativ, Bootsfahrten: „Blaue Grotte" (ca. 26,-- €) oder Rundfahrt um die Insel Capri (ca. 20,--€), witterungsabhängig. Rückfahrt zum Hafen in Castellammare.

4. Tag: (Mo. 26.10.): Amalfitanische Küstenstraße Positano - Amalfi - Ravello
Fahrt auf der „Amalfitana" entlang der „schönsten Küste der Welt". Fotostopp mit Blick auf das malerisch an der Felswand ansteigende Städtchen Positano. Weiterfahrt nach Amalfi. Rundgang durch die engen Gassen, Besuch des berühmten Doms und der Krypta. Freizeit zum Bummeln in Amalfi. Auf steiler Straße geht es weiter hinauf in das alte Ravello, in romantischer Lage. Wir besichtigen die Kathedrale San Pantaleone und die von Legenden umrankten Gärten der Villa Rufolo.

5. Tag (Di. 27.10.): Pompeji - Freizeit am Nachmittag
Fahrt zur besterhaltenen Ruinenstadt der Antike, Pompeji, am Fuße des Vesuvs. Am Forum, in den Thermen, Theatern und Wohnhäusern wird der Alltag der Stadtbewohner der Antike wieder lebendig. Besichtigung der prachtvollen Wandmalereien in der Mysterien-Villa. Rücktransfer zu unserem Hotel in Castellammare mit anschließender Freizeit bzw. fakultativ am Nachmittag: Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Linienbus) von Pompeji nach Herculaneum, das durch einen Ausbruch des Vesuvs im Jh. 79 n. Chr., verschüttet wurde. Besichtigung der Ausgrabungen. Von dort Weiterfahrt auf den Vesuv bis auf eine Höhe von 1000 m. Möglichkeit zur kleinen Wanderung durch Lavafelder an den Kraterrand. Rückfahrt mit Linienbus über Pompeji nach Castellammare. (Kosten für Bus-Tagesticket € 10,- p.P./Stand: 11/14 - Änderungen vorbehalten!).

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Reise nach Süditalien (Kursnr. 1203):

6.Tag: (Mi. 28.10.): Ganztagesausflug: Salerno-Paestum
Stadtrundfahrt in Salerno mit Besuch des Normannendoms San Matteo aus dem Jahr 1080. Weiterfahrt nach Paestum, zu einer der wichtigsten archäologischen Stätten. Drei mächtige Tempel stehen im Heiligen Bezirk. Zu sehen sind u.a. das 70 v. Chr. gegründete Poseidonia, die dem Poseidon geweihte Stadt und zahlreiche ausgestellte Funde mit dem „Taucher", eine der seltenen antiken Malereien" im Museum.

7. Tag: (Do. 29.10.): Neapel - Rückflug - Bustransfer
Besichtigung von Neapel mit Dom und Kreuzgang von Santa Chiara. In der Kapelle San Severo sehen wir den „Verhüllten Christus". Stadtrundfahrt in Neapel und Halt am Königspalast (Palazzo Reale). Besuch der Galeria Umberto I, eine Einkaufspassage in der Altstadt. Gelegenheit zum Bummeln oder zum Besuch einer der vielen Cafe-Häuser. Um 15:00 Uhr Transfer zum Flughafen von Neapel. Rückflug mit Lufthansa (LH 1929) von Neapel (Abflug um 18:00 Uhr) nach München (Ankunft um 19:40 Uhr). Rückfahrt nach Oberasbach.

Änderungen im Reiseverlauf vorbehalten!

Reisepreis: 1.046 € p/Person im DZ, **EZ-Zuschlag:** 145 €

Beinhaltete Leistungen:
- Bustransfer Oberasbach - Flughafen München - Oberasbach
- Flug mit Lufthansa/München - Neapel - München
- Flughafensteuer/Sicherheitsgebühr/Kerosin/Luftverkehrsteuer € 143,-/Stand 11/14 (wird bei Ticketerstellung durch Lufthansa dem aktuellen Stand angepasst)
- Empfang am Flughafen in Neapel durch die örtl. Assistenz
- Klimatisierter Reisebus inkl. Transfers lt. Reiseprogramm
- Deutschsprachige Reiseleitung lt. Reiseprogramm
- Unterbringung in Doppelzimmern mit Bad oder Du/WC 6 Nächte im 4-Sterne Hotel Stabia in Castellammare di Stabia
- Halbpension (Frühstück und Abendessen) 6x
- Alle Besichtigungen lt. Reiseprogramm
- Besuch eines typischen Bauernhofs mit Imbiss (Tag 2)
- Bootsüberfahrt Castellammare di Stabia - Capri - Castellammare di Stabia (Tag 3)
- Minibus auf der Insel Capri (Tag 3)
- Inselsteuer auf Capri (€1,50 /Stand 11/14 - (Änderungen vorbehalten!)
- Reiseliteratur (ADAC-Reiseführer oder gleichwertig)

Nicht beinhaltet:
- Eintrittsgelder lt. Reiseprogramm (€ 39,-/Stand 11/14 - Änderungen vorbehalten! Der Eintritt kann für Personen unter 18 Jahren und für Senioren ab 65 Jahren gegen Vorlage eines Ausweises häufig auch ermäßigt oder frei sein.)
- Evtl. Aufenthaltssteuer im Hotel (derzeit nicht fällig) - muss vor Ort an das Hotel bezahlt werden!
- Versicherungen (z.B. Reiserücktritt - Auslandskrankenversicherung etc.)
- Trinkgeld Reiseleiter, Busfahrer, Hotel
- Fakultative Ausflüge

Hotelbeschreibung:
HOTEL STABIA **** Castellamare (http://www.hotelstabia.it/)
Das Hotel mit langer Tradition, in einem historische Gebäude, liegt sehr zentral an der Promenade von Castellammare mit einem herrlichen Blick auf den Golf von Neapel. Von hieraus könne die Gäste auf der schönen langen Promenade dem Meer entlang flanieren.

Anmeldeschluss: 20.07.2015

Reisebegleitung: Annemarie Heinz

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Charisma-Reisen GmbH, Ligastr. 41a, 93049 Regensburg, Tel.: 0941/32649, Fax: 0941/379344. Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen des Veranstalters, die Ihnen zusammen mit dem Anmeldungsformular zugesandt werden.

Informationsabend zu dieser Reise am 08. Juni 2015, um 19:30 Uhr, im Musikzimmer der Pestalozzi-Mittelschule Oberasbach, Schulstraße 2 (Kurs 2104).

1204 Heiliges Land - Im Land der Bibel **EUR 1295,00**

8-tägige Studienreise vom 20.11. - 27.11.2015
Jutta Mertens
Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße

Viele Ortsnamen aus der Bibel sind uns seit Kindheit vertraut: Kafarnaum, See Genezareth, Jerusalem, Betlehem. Im Kontext dieser Reise werden solche Namen lebendig und gewinnen eine neue Bedeutung. Eingebettet in Geschichte und Archäologie führt Sie diese Reise zu den wichtigsten Orten und Landschaften der Bibel. Sie besuchen Stätten des Ersten Testaments; ebenso auch Dörfer, Städte und Regionen, die mit dem Wirken Jesu verbunden sind. So erfahren Sie in komprimierter Form die theologische und biblische Dimension dessen, was die Wurzeln des Christentums und auch des Judentums ausmacht.

Programmablauf:

1. Tag: (Fr. 20.11.): Aufbrechen und Ankommen
EL AL-Linienflug von München bzw. Frankfurt nach Tel Aviv. Begrüßung durch die örtliche Reiseleitung. Anschließend Fahrt nach Netanya: Hotelbezug für eine Nacht.

2. Tag: (Sa. 21.11.): Streifzug durch die Jahrtausende
Durch die Scharonebene gelangen wir nach Cäsarea am Meer, der Stadt des Herodes, der römischen Statthalter, der Byzantiner und Kreuzfahrer. Weiter nach Megiddo, dem Ruinenhügel an der antiken Via maris: Besuch im Museum; Gang über das Ausgrabungsfeld der einstigen Festungsstadt und durch den Wasserkanal aus der israelitischen Königszeit. In Nazaret besuchen wir die griechisch-orthodoxe Gabrielskirche mit Brunnenkapelle und gelangen anschließend über den Basar zur Verkündigungskirche. Hotelbezug in Nazareth für zwei Nächte.

3. Tag: (So. 22.11.): Jesu Wirken in Galiläa
Fahrt nach Chorazin: Besichtigung der Ruinenstätte, die uns aus den Drohsprüchen Jesu bekannt ist. Vom Berg der Bergpredigt genießen wir einen herrlichen Ausblick auf den See Genezareth und die ihn umgebende Hügellandschaft; Besuch der Kapelle. Von dort aus kleine Wanderung (wahlweise auch Busfahrt) hinunter nach Tabgha (Heptapegon = Siebenquell), dem traditionellen Ort der wunderbaren Brotvermehrung: Besichtigung der Kirche der Brotvermehrung mit ihren herrlichen Mosaiken und der „Mensa Domini". Weiter nach Kafarnaum, „Stadt Jesu", wo Gassen und Häuser aus römischer, Synagoge und „Kirche des Petrushauses" aus der byzantinischen Zeit freigelegt und teilweise restauriert wurden. Eine Bootsfahrt über den See Genezareth versetzt uns ganz in biblische Zeiten zurück. Rückkehr zum Hotel.

4. Tag: (Mo. 23.11.): Jordan und Totes Meer
Möglichkeit zum Gottesdienstbesuch bei den deutschsprachigen Benediktinern in Tabgha. Anschließend durch das Jordantal zur Taufstelle Jesu am Jordan, El Maqtas. Weiter zur Oase von Jericho: Gang über den Schutthügel der ältesten Stadt der Welt. Wir besuchen die Ausgrabungen von Qumran, wo z.Zt. Jesu eine Sekte lebte, deren Schriften viel zum Verständnis der religiösen Umwelt Jesu beigetragen haben. Badegelegenheit im Toten Meer. Bei der Weiterfahrt Richtung Jerusalem werfen wir einen Blick auf die Wüste Juda und auf das Georgskloster im Wadi Qelt. Fahrt nach Jerusalem: Erster Blick auf die Heilige Stadt vom Skopusberg aus. Hotelbezug für vier Nächte.

5. Tag: (Di. 24.11.): Christliche Stätten in Jerusalem
Fahrt auf die Höhe des Ölbergs: Panorama Jerusalems im Morgenlicht vom Turm der ev. Himmelfahrtskirche aus. Gang zum Fuß des Ölbergs: Dominus flevit, Getsemani, Kirche der Nationen. Durch das Löwentor (Stephanstor) betreten wir die Altstadt und gelangen zum Betesdateich und nach St. Anna, einer der schönsten Kreuzfahrerkirchen. Über die Via Dolorosa erreichen wir die Anastasis (Grabeskirche) mit Golgota. Weiter zum Zionsberg mit Dormitiokirche und Abendmahlsaal. Dann nach St. Peter in Gallicantu, von wo wir auf die römische Treppe und hinunter in die alte Davidsstadt blicken. Rückkehr zum Hotel.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

Fortsetzung von Reise ins Heilige Land (Kursnr. 1204):

6. Tag: (Mi. 25.11.): Heilige Stadt dreier Religionen
Fahrt zum Misttor. Gang zur Westmauer (Klagemauer) sowie zum Haram es-Scharif (Tempelplatz): Besuch des Felsendoms und der El-Aksa-Moschee (Besichtigungen nur von außen möglich). Über das Jüdische Viertel gelangen wir zum Cardo und zur „breiten Mauer“ aus der 1. Tempelperiode. Über das Jaffator weiter zur Zitadelle, einem der möglichen Orte, an dem Jesus von Pilatus verhört und verurteilt wurde. Heute beherbergt die Zitadelle ein sehenswertes Museum zur Jerusalemer Stadtgeschichte.
Rückkehr zum Hotel.

7. Tag: (Do. 26.11.): Betlehem, Israel-Museum und Yad Vashem
Fahrt nach Betlehem. Dort besuchen wir die Geburtskirche mit Grotten und Hirtenfelder. Begegnung mit christlichen Palästinensern oder Besuch einer sozialen Einrichtung. Zurück in Jerusalem: Ein besonderer Höhepunkt ist das wieder eröffnete Israel-Museum. Wir besuchen die archäologische Abteilung und den „Schrein des Buches“, in dem die Schriften vom Toten Meer aufbewahrt werden und teilweise ausgestellt sind. Dort befindet sich auch das „Modell von Jerusalem“ (Maßstab 1:50), das die Stadt zur Zeit der zweiten Tempelperiode darstellt. Besuch der Gedächtnisstätte für die Opfer des Nationalsozialismus Yad Vashem. Rückkehr zum Hotel.

8. Tag: (Fr. 27.11.): Abschied und Heimreise
Transfer zum Flughafen und Rückflug Tel Aviv, München.
Programmänderungen vorbehalten.
Leistungen: Linienflug in der Touristenklasse mit EL AL ab/bis München und zurück; 8-tägige Rundreise im klimatisiertem Reisebus lt. obigem Programm; Unterbringung in DZ oder EZ mit Bad/Dusche/WC in Netanya, Nazareth und Jerusalem; Halbpension während der gesamten Reise; einheimische, deutschsprachige und landeskundige Führung; vhs-Reiseleitung; alle Eintritte lt. Programm; Flughafensteuer, Flugsicherheits- und Landegebühr; Reiserücktrittskostenversicherung (20% Selbstbehalt); Länder- und Reiseinformationen.
Reiseleitung: Jutta Mertens
Reisepreis ab 20 Teilnehmer: 1.295,00 €/ bei 15 Teilnehmern 1.425,00 €.
EZ-Zuschlag: 215,00 €.
Noch nicht enthalten im Reisepreis ist der Transfer zum Flughafen München.
Der Transfer wird aber auf Wunsch von der VHS je nach Teilnehmerzahl mit Schuttlebus oder Rail & Fly organisiert. Es fallen ca. 70 Euro Kosten zusätzlich dafür an.
Veranstalter: Biblische Reisen GmbH Stuttgart
Einführungsvortrag der VHS durch Ingobert Wilke: Mittwoch, 1. Juli 2015, 19.30 Uhr, Mittelschule Oberasbach, Schulstr. 2, Musikzimmer IV E 1 (Kurs 2105).
Ausführlicher Handzettel in der vhs.
Anmeldeschluss: 3 Monate vor Reisebeginn (spätestens Mitte September 2015)
Wichtiger Hinweis: Für eine Einreise nach Israel benötigen Sie einen mindestens noch 6 Monate gültigen Reisepass. Alle Reisenden erhalten das Touristenvisum bei der Einreise - außer Reisende, die vor dem 1.1.1928 geboren sind. Diese benötigen ein Visum, das rechtzeitig bei der israelischen Botschaft beantragt werden muss (Formulare und hilfreiche Erläuterungen durch den Reiseveranstalter).

Exkursionen und Führungen – für Erwachsene und Kinder

„Eier aus aller Welt“ — EUR 5,00

1301 **Beate Mayerhofer**
Mittwoch, 11.03.15, 14:00 - 15:30 Uhr
Stadtmuseum Schwabach

1302 **Beate Mayerhofer**
Samstag, 21.03.15, 14:00 - 15:30 Uhr
Stadtmuseum Schwabach
In der Sammlung mit natürlichen und verzierten Eiern gibt es viele seltene Stücke wie ein versteinertes Vogelnest, das Ei des Elefantenvogels, ein echtes Fabergé-Ei oder Hufeisen-Eier zu entdecken.

1303 Schichtwechsel - die etwas andere Stadtführung EUR 6,00

Straßenkreuzer-Mitarbeiter zeigen Nürnberg
aus der Perspektive von Armen und Obdachlosen
Straßenkreuzer eV
Mittwoch, 08.04.15, 10:00 - 12:00 Uhr Treffpunkt Marktkauf, Plärrer

Die etwas andere Stadtführung entstand in Zusammenarbeit von Straßenkreuzer-Mitarbeitern und Geographie-Studenten der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Seit Juni 2008 haben sich bereits tausende Menschen von unseren Stadtführern Orte zeigen lassen, an denen man oft vorüber geht. Orte, die man in keinem Reiseführer findet. Gewöhnliche Plätze und Häuser, die Geschichten erzählen.
Bei einem etwa zweistündigen Spaziergang besuchen Sie Anlaufstellen für sozial benachteiligte Mitbürger in Nürnberg. Menschen, die dort arbeiten, stellen sich und ihre Einrichtungen vor, und die Stadtführer berichten von ihren eigenen Erfahrungen. Wir ermöglichen Ihnen damit einen Blick in den Alltag von Armut und gesellschaftlicher Ausgrenzung. Auch über die Schichtwechselführungen schaffen wir Arbeitsplätze. Zwei unserer Stadtführer sind bereits fest angestellt. Durch Ihre Teilnahme unterstützen Sie das Ziel, diese Stellen zu erhalten und neue zu schaffen.
Mittendrin und nach Westen - Gostenhof
Während dieser Tour können (je nach Verfügbarkeit seitens der Einrichtungen) folgende Stationen angelaufen werden:
CISS - Christliche Initiative für Strafgefangene und Strafentlassene.
Hängematte - Notschlafstelle, Kontakt- und Anlaufstelle für Suchtmittelabhängige.
Die Heilsarmee - Sozialwerk Nürnberg - größte Einrichtung für Wohnungslose in Nordbayern, therapeutische Werkstätten.
KISS - Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen in Mittelfranken.

1304 Rundgang durch den Historischen Kunstbunker im Burgberg EUR 7,50

Förderverein Nürnberger Felsengänge Historischer Kunstbunker
Samstag, 25.04.15, 15:00 - 16:15 Uhr
Treffpunkt: Passage im Altstadthof in der Bergstr. 19

Nürnbergs eindrucksvollste Bunkeranlage aus dem Zweiten Weltkrieg: Tief im Fels des Burgbergs geborgen überstanden hier die bedeutendsten Nürnberger Kunstschätze unbeschadet den Bombenhagel des Zweiten Weltkrieges.
Schon kurz nach Kriegsbeginn wurde hier eine in Deutschland einzigartige Bergungsanlage mit aufwändiger Technik geschaffen, um die wertvollsten Kunstwerke vor Feuer, Rauch, Gas und Plünderung, und damit der Zerstörung, zu schützen
Bombensicher eingelagert waren in dieser einzigartigen Bergungsanlage für Kulturgüter so berühmte Nürnberger Sehenswürdigkeiten wie:
- der Engelsgruß des Veit Stoß aus der Lorenzkirche
- die Kunstuhr der Frauenkirche („Männleinlaufen“)
- der Globus des Martin Behaim
- Gemälde, Kupferstiche und Schriften von Albrecht Dürer
- historische Musikinstrumente
- usw.

Aber auch der Krakauer Marienaltar des Veit Stoß - von den Nazis aus Polen geraubt - und die Reichskleinodien waren hier vor den Luftangriffen bestens geschützt.
Im Gegensatz dazu erlitten jedoch während des Zweiten Weltkriegs viele Baudenkmäler der seit dem Mittelalter gewachsenen historischen Altstadt schwere Schäden. „Des Deutschen Reiches Schatzkästlein“ - als das Nürnberg seit dem 19. Jahrhundert häufig beschrieben wurde - endete als trostlose Trümmerlandschaft.
Wie aus der Ruinenstadt nach und nach das heutige Nürnberg hervorging - auch das erfahren Sie bei einem Rundgang durch die in ihren Grundzügen noch erhaltene Anlage.
Jacke und festes Schuhwerk empfohlen.

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

1305 „Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren." EUR 7,50

Ein Stadtspaziergang zur modernen Kunst
Schoko Schmiz
Sonntag, 03.05.15, 14:00 - 16:00 Uhr
Eingang Germanisches Nationalmuseum (Straße der Menschenrechte)
Von der Straße der Menschenrechte, die den klaren Aufruf zur Menschlichkeit und unseren Schwerpunkt darstellt, führt unser Weg an Werken von Bernhard Heiliger und Marino Marini vorbei zur Pfannenschmiedsgasse. In der Nähe finden wir den „Hennenbrunnen". Der „Rufer" gehört auch zu den oft übersehenen Arbeiten in der Fußgängerzone, im Umkreis der Sparkasse in der Lorenzer Straße findet sich eine weitere Arbeit, die zu Betrachtung einlädt. (Überraschung!) Auch die Karolinenstraße hat manches zu bieten, den Schluss bildet schaurig-humorvoll der Ehebrunnen am Weißen Turm.

1306 Rundgang über das „ehemaliges Reichsparteitagsgelände mit Besuch des Goldenen Saals" EUR 9,00

Geschichte für Alle e.V.
Samstag, 09.05.15, 11:00 - 12:30 Uhr
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände (Treppenaufgang)
Das ehemalige Reichsparteitagsgelände umfasst die bedeutendsten Relikte nationalsozialistischer Architektur in Deutschland. Der Rundgang über das weitläufige Areal erklärt nicht nur die größenwahnsinnige Kulissenarchitektur und die Funktion der Reichsparteitage als gigantische Propagandaschau, sondern erläutert auch Nürnbergs Umgang mit dem nationalsozialistischen Erbe. Als Abschluss des Rundgangs findet eine Besichtigung der Innenräume der Zeppelintribüne mit dem so genannten „Goldenen Saal" statt.

1307 Schafe hautnah EUR 13,50

Heidi Stafflinger
Samstag, 09.05.15, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: am Ende der Dürschingerstraße (Sackgasse), Nürnberg
Erkunden Sie, gerne mit Kindern, den Lebensraum einer kleinen Herde Schafe (Angehörige einer alten Schafrasse). Erfahren Sie dabei, warum die Beweidung mit Schafen immer noch von Bedeutung für den Natur- und Landschaftsschutz ist. Zusätzlich gibt es - kindgerecht aufbereitet - Wissenswertes und Interessantes rund um das Schaf und die damit verbundenen Traditionen und Bräuche. Da wir auch in den Stall gehen, bitte Gummistiefel oder feste Schuhe anziehen und zum Schutz vor Brennnesseln und Zecken bitte lange Hosen tragen. Die angegebene Kursgebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Bitte geben Sie die Namen der Kinder bei der Anmeldung mit an. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 4,50 Euro an.

Heidi Stafflinger, Tierpsychologin, (ATN) und Hobbyschäferin

Seit 2010 halte und züchte ich Schafe der Rasse „Rouge du Roussillon", ursprünglich aus den Pyrenäen und sehr stark gefährdet.
Die Schafe pflegen die Gebersdorfer Rednitzauen und sorgen somit für den Erhalt der heimischen Sandmagerrasen und deren Artenvielfalt.

1308 Henker & Co - von Dieben, Räubern, Mördern und dem Henker — EUR 11,50

Die grausame Tour
Dr. Ute Jäger
Mittwoch, 13.05.15, 20:30 - 22:00 Uhr
Treffpunkt: Schöner Brunnen am Hauptmarkt
Eine Führung mit der Nürnberger Nachtwächterin und dem Henkersmeister...
... so aber jemand dem anderen einen Finger oder Zehe oder ein oder mehrere Glieder an einem oder mehr Fingern oder Zehen abschlüge ...
... was passierte dann mit dem Übeltäter?
Mit welchen Mitteln und Methoden wurden Mörder, kleine und große Diebe oder andere Verbrecher gerichtet? Was aßen und tranken die Menschen und wozu brauchte Margarete Brechtel nur all das viele Mückenpulver? Der Rundgang bewegt sich in der Sebalder Altstadt sowie an der Pegnitz und führt unter anderem zum Henkersteg.
Die Tour ist sehr interaktiv und ganz besonders, wenn der „leibhaftige Henkersmeister" diverse Folter- und Hinrichtungsarten demonstriert.

1309 Architektonischer Stadtspaziergang - Nürnberg St. Lorenz — EUR 7,50

Andreas Kölblinger
Mittwoch, 20.05.15, 18:30 - 21:00 Uhr
Treffpunkt: Glaskubus des Kunstquartiers Königsstraße/ Königstor
Ich möchte mit Ihnen einen architektonischen Stadtspaziergang unternehmen, der uns durch alle Epochen des Stadtteils Nürnberg - St. Lorenz führt. Wir nehmen alte, uns bereits bekannte Gebäude aus einem anderen Blickwinkel wahr und sehen einige Orte und Objekte im Stadtraum, die Sie vielleicht noch nie beachtet haben. Uns begegnen Gebäude aus der Romanik, der Gotik, der Renaissance, dem Jugendstil und der Moderne.
Wir durchstreifen Stadtgeschichte von 1200 bis heute. Ich zeige Ihnen an Hand von Beispielen, wie sich Stadtentwicklung auf mehrere Jahrhunderte auswirkt und welche Spuren Kriege hinterlassen. Bringen Sie geeignetes Schuhwerk und wenn nötig eine Sitzmöglichkeit z.B. Campingklapphocker mit.

1310 Krimiführung: Auf den Spuren der „Paten vom Knoblauchsland" — EUR 20,00

Jan Beinßen
Freitag, 12.06.15, 17:00 - 18:30 Uhr
Treff: Vor der Ankunftshalle des Flughafens Nürnberg, Flughafenstr
Die Romanfigur Paul Flemming ermittelt zwischen Radieschen, Lauch und Knoblauchzehen und nimmt es mit Bauernschläue, politischen Machtspielen und skrupellosen Kriminellen auf. Folgen Sie Krimiautor Jan Beinßen auf den Spuren seines Protagonisten Paul Flemming, hören Sie Ausschnitte aus dem Roman und erfahren Sie, wie ein Krimi recherchiert und geschrieben wird.
Da wir teilweise über unebenes Gelände gehen, ist festes Schuhwerk erforderlich. Anreisemöglichkeit mit der U2, kostenpflichtige Parkmöglichkeit im Parkhaus P3.

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

1311 Eine Collage entsteht — EUR 10,00

Wir sammeln Pflanzen auf dem Weg vom Valznerweiher nach Fischbach
Schoko Schmiz
Samstag, 13.06.15, 14:00 - 16:00 Uhr, 2x
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
1. Termin (Treffpunkt: Bushaltestelle Linie 43, Valznerweiher)
Bei einer ausgedehnten Wanderung in Nürnbergs Osten bieten sich uns überall Blüten, Gräser, Blätter, die der „grüne Daumen" sammelt und in das mitgebrachte dicke Buch zum Pressen legt. Am schönsten sind feine Strukturen, spannungsreiche Konturen und dadurch entstehende Kontraste der gefundenen Botanik. Rückfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln.
2. Termin (Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2):
Die Collage mit den gesammelten und gepressten Pflanzen wird geschaffen:
Bilder, Karten, Lesezeichen, Medaillons, Einladungen und Tischkarten fürs Sommerfest? Wer mag, kann auch Buntstifte oder Gelschreiber einbeziehen oder Schriftzüge integrieren. Untergrund können einfaches Schreibpapier, Bütten, Geschenkpapier, Notenblätter oder Faltpapier sein.
Kleber, Schere und Papier bitte mitbringen. Die Kursleitung bringt eine Auswahl von Papier und Stiften mit, Materialkosten nach Bedarf.

1312 Pyraser Landbrauerei — EUR 19,00

Entdecken - erleben - verkosten
Ulrich Peintinger
Freitag, 19.06.15, 19:00 - 22:00 Uhr
Treffpunkt: Thalmässing, OT Pyras Nr. 34, Brauereigebäude
Die Pyraser Landbrauerei ist weit über die Landkreisgrenzen für ihren aktiven, betriebseigenen Umweltschutz und ihre alternative Energieversorgung bekannt. Bei der Besichtigung erhalten Sie Einblick in die Geschichte der Brauerei und die Arbeit des Brauers in einer der modernsten Mittelstandsbrauereien Bayerns und die Herstellung von Bierspezialitäten durch Kaltreifung im Mehrweggebinde.
Die Gebühr beinhaltet: Führung, Filmvorführung, Verkostung verschiedener Biere, die Sie selbst zapfen im „Schalander" - dem Aufenthaltsraum der Brauer, deftige fränkische Brotzeit, und alkoholfreier Getränke. Einen kleinen Glaskrug dürfen Sie zur Erinnerung mit nach Hause nehmen.
Veranstalter: vhs Ldkr. Roth in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Herzogenaurach, Oberasbach, Schwarzachtal und Stein.
Schriftliche Anmeldung bis 08. Juni 2015.
Die Kursgebühr wird von der Volkshochschule Landkreis Roth eingezogen.

1313 Raus in die Natur - Bootstour auf dem „Amazonas" vor der Haustür — EUR 35,00

Exkursion für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren
Christoph van Kempen
Sonntag, 21.06.15, 10:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Nürnberg-Gebersdorf, Bushaltestelle Glafeystraße
Direkt vor unserer Haustür liegt ein kleines Paradies: die frei fließende Rednitz lädt zwischen Hainberg und Fürth dazu ein, mit einem Boot nahezu lautlos durch das Wasser zu gleiten und die verblüffend wilde Natur zu genießen. Nach einer ausführlichen Einweisung in die Paddeltechnik steuern wir die Boote bald souverän in überwiegend langsamer, mitunter auch flotter Strömung. Unter fachkundiger Anleitung können wir es sogar wagen, gefährliche Stromschnellen zu meistern. Es stehen professionelle Schlauchkanadier für 3-4 Personen zur Verfügung, die von den Teilnehmern selbständig gesteuert werden. Eltern mit kleineren Kindern können auch im großen Begleitboot (Raft) mitfahren.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Im Boot müssen geschlossene Schuhe getragen werden. Die Kleidung und auch die Schuhe werden möglicherweise nass. Empfohlen werden Badekleidung, schnell trocknende Kleidung, Sonnenschutz, warme Fleece/Jacke, alte Turnschuhe, Wechselkleidung und -schuhe. Bitte bringen Sie für eine Vesper etwas zum Essen und Trinken mit.
Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind (von 4 bis 16 Jahre) und eine erwachsene Begleitperson. Bitte den Namen des Kindes bei der Anmeldung mit angeben.
Zusätzliche Materialkosten (Boot, Paddel, Schwimmweste): 10,00 Euro pro Person.

1314 Frauen des 20. Jahrhunderts — EUR 7,50

Ein (nicht nur) literarischer Stadtspaziergang durch Nürnberg
Nadja Bennewitz
Freitag, 26.06.15, 17:00 - 19:30 Uhr
Treffpunkt: Narrenschiff an der Museumsbrücke/Spitalgasse
„Heute, 1945, liegt Nürnberg in Schutt und Asche. Die Frauen hängen an ihren Ruinen und Habseligkeiten und ziehen das Leben in Luftschutzbunkern einer Evakuierung vor." Wie die amerikanische Fotografin und Kriegsberichterstatterin Lee Miller berichteten auch weitere Protagonistinnen über Nürnberg: Die Holocaustüberlebende Hedy Epstein, als es sie wegen ihrer Tätigkeit im Ärzteprozess hierher verschlug, oder die renommierte Schriftstellerin Gisela Elsner, gebürtige Nürnbergerin, die mit ihrem Roman „Fliegeralarm" entlarvend und bitterböse die deutsche NS-Gesellschaft charakterisiert.
Die Führung führt an Orten politisch denkender Frauen, die in die Weltgeschichte des 20. Jahrhunderts involviert waren und dabei die Geschichte Nürnberg streiften.

1315 Morgenführung im Nürnberger Tiergarten — EUR 18,00

Führung für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
Stadt Nürnberg Tiergarten
Sonntag, 28.06.15, 6:30 - 8:30 Uhr
Treffpunkt: Nürnberg, Tiergarten, Am Tiergarten 30
Erleben Sie, bei einem morgendlichen Spaziergang in fachkundiger Begleitung, die besondere Atmosphäre der munter werdenden Tierwelt im Tiergarten Nürnberg. Erspüren Sie das gemächliche Erwachen der Tiere. Die Frühaufsteher unter den Tieren beäugen Sie interessiert. Sie sind die ersten Besucher vor den regulären Öffnungszeiten. Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre 18,00 EUR, Kinder (von 4 bis 13 Jahre) 14,00 EUR. In der Gebühr ist der Tiergarteneintritt für den ganzen Tag enthalten. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

1316 Die Nürnberger Burg mit Schauspiel und Gesang — EUR 7,50

Ein geschichtsträchtiges Amüsement in 4 Szenen
Schoko Schmiz, Renate Serwatzy
Sonntag, 28.06.15, 15:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Aussichtsplatz der Nürnberger Burg (Freiung)
Sind sie schon einmal dem Burggrafen Fritz begegnet? Voilà, hier ist er, mitten auf seiner Burg, dargestellt von der „Verwandlungskünstlerin" die in seine Haut schlüpft. Sie stellt auch den Sinwellturm (mit Kopfputz) dar und die Linde im Burghof (belaubt). Diese Personifikationen treffen auf die „kesse Fragerin", die ihnen Löcher in den Bauch fragt und so entwickeln sich zur humorigen Wissensvermittlung witzige Dialoge, die Geschichte lebendig werden lassen.

Geocaching für Fortgeschrittene - Seiltechnik für „T5"

siehe Kurs-Nr. 2702

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

1317 Fotospaziergang Oberasbach in und um Alt-Oberasbach EUR 5,00

Andreas Kölblinger
Samstag, 04.07.15, 15:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Kreisverkehr Bachstraße und Jahnstraße
Fotoapparate abstauben und raus aus den Häusern. Ich möchte mit Ihnen einen Fotospaziergang durch Oberasbach unternehmen. Ich werde Ihnen auf unserem kleinen Spaziergang zeigen, was man bei uns im Ort alles entdecken kann. Dabei erzähle ich Ihnen kleine Anekdoten zu den besuchten Orten, Details zu den Gebäude oder den vorgefundenen Gegebenheiten. Ich werden Ihnen einige Tricks beim Fotografieren zeigen. Wir werden über Bildkomposition, Makro- und Mikrofotografie sprechen und über vieles mehr. Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne fotografieren und gerne mit Leuten über dieses Hobby sprechen. Mitzubringen ist ein funktionsfähiger Fotoapparat, ob Digital-, Analog-, Spiegel- oder Kompaktkamera: alles ist erlaubt, nichts wird belächelt. Wichtig ist schließlich nur der eingefangene Moment. Bei schlechtem Wetter bitte auch zum angegebenen Treffpunkt kommen, damit ein neuer Termin vereinbart werden kann.

1318 Architektonischer Stadtspaziergang - Nürnberg St. Sebald EUR 5,00

Andreas Kölblinger
Donnerstag, 16.07.15, 18:30 - 21:00 Uhr
Treffpunkt: Albrecht-Dürer-Platz, Eingang Tiergärtnertor
St. Sebald ist verwinkelt, unterhalb der Burg gelegen und in Hanglage errichtet. Ich möchte mit Ihnen einen architektonischen Stadtspaziergang unternehmen, der uns durch alle Epochen des Stadtteils St. Sebald führt. Wir nehmen alte, uns bereits bekannte Gebäude aus einem anderen Blickwinkel wahr und sehen einige Orte und Objekte im Stadtraum, die Sie vielleicht noch nie beachtet haben. Wir durchstreifen die Stadtteilgeschichte von ihrer Gründung bis heute. Ich zeige Ihnen an Hand von Beispielen, wie sich Entscheidungen bei der Stadtplanung auf mehrere Jahrhunderte auswirken und sich Gebäude und Straßenzüge im Laufe der Zeit verändern. Bringen Sie geeignetes Schuhwerk und wenn nötig eine Sitzmöglichkeit z.B. Campingklapphocker mit.

Der Bundesbeauftragte für die Unterlagen
des Staatssicherheitsdienstes der ehemaligen
Deutschen Demokratischen Republik

**FEIND IST,
WER ANDERS DENKT**

Eine Ausstellung über die Staatssicherheit der DDR

- **Nürnberg – 30. September bis 21. Oktober 2015**
- **Erlangen – 26. Oktober bis 12. November 2015**

Mitveranstalter und Begleitveranstaltungen durch

das Bildungszentrum Nürnberg
die Volkshochschule Erlangen und
die mittelfränkischen Volkshochschulen

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Ihr Ansprechpartner
Gesellschaft
Gerhard Hable:
Tel. 0911 / 96 91-153

Inhaltsverzeichnis

Datum	Titel	Kursnummer
	Reiseberichte	
09.03.2015	Irlands Süden und Südwesten per Rad – eine digitale Bilderschau	2101
13.04.2015	Die schönsten griechischen Inseln	2102
04.05.2015	Impressionen einer Masurenreise	2103
08.06.2015	Informationen zur Reise nach Süditalien: Golf von Neapel - Amalfiküste - Capri	2104
01.07.2015	Informationen zur Israelreise	2105
	Geschichte - Philosophie - Zeitgeschehen	
07.03.2015	Demokratie braucht politische Bildung	2201
27.04.2015	„Jungle War“ und „Island Hopping“ Der Zweite Weltkrieg in Asien und im Pazifik	2202
06.05.2015	Krieg, Nachkriegszeit und Wiederaufbau	2203
11.05.2015	Menschenrechte - eine Idee wird Wirklichkeit	2204
18.05.2015	8. Mai 1945: Ende des mörderischen II Weltkriegs und Versuch eines Neubeginns	2205
	Pädagogik - Elternbildung - Recht	
23.02.2015	Lesen ist der Schlüssel. Ich will ihn haben.	2301
10.03.2015	Der Demenz vorbeugen – Möglichkeiten, das eigene Risiko zu senken Vortrag im Rahmen der Initiative demenzfreundliche Kommune	2302
11.06.2015	Illegale Drogen - Information für Eltern und Jugendliche	2303
	Persönlichkeitsentwicklung	
04.03.2015	Unterhaltsames Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck – Schnupperstunde	2401
11.03.2015	Unterhaltsames Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck	2402
19.03.2015	Zahlen merken - kein Problem	2403
27.03.2015	Small Talk - leicht Kontakte knüpfen und weiterführen	2404
24.04.2015	Rhetorik Intensivseminar	2405
11.05.2015	Schlagfertigkeit trainieren – Entwaffnende Antworten auf blöde Sprüche	2406
13.06.2015	Kommunikation verbessern - Selbstkompetenz stärken	2407
29.06.2015	Fit und beweglich in Körper und Geist - für Privatleben und Beruf	2408
30.06.2015	Selbstwertgefühl aufbauen, stärken, steigern	2409
04.07.2015	Geheimnisse der Körpersprache	2410
	Styling	
14.03.2015	Highlight-Steckfrisuren mit Typberatung	2411
19.03.2015	Schminken, ganz natürlich und dezent	2412
09.05.2015	Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ - Sie sind es wert - 60plus	2413
08.06.2015	Zur natürlichen Schönheit mit den richtigen Farben	2414
23.07.2015	Das perfekte Augen-Make-up	2415

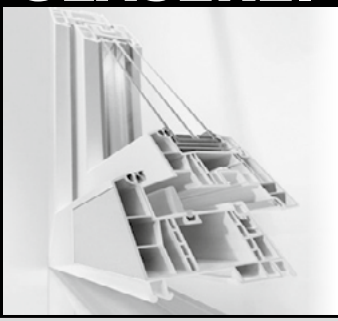
Der Besuch von Kursen mit Abendkasse ist auch ohne Anmeldung möglich.

Gesellschaft
Gesellschaft und Leben

Datum	Titel	Kursnummer
	Heim - Garten	
23.03.2015	Was wußte die Königin von Saba?	2501
20.04.2015	Energieeffiziente Sanierung – Energiewende	2502
27.04.2015	Feng Shui für's Homeoffice	2503
05.05.2015	Schadstoffe und Altlasten in Gebäuden und Wohnungen	2504
12.05.2015	Wasser ist der Feind der Häuser!	2505
21.05.2015	Energieausweis für Wohngebäude	2506
	Natur und Tier	
13.03.2015	Artgerechte Ernährung für Hunde	2601
27.03.2015	Artgerechte Ernährung für Katzen	2602
17.04.2015	Homöopathische Notfallapotheke für Haustiere	2603
24.04.2015	Impfung für Hunde und Katzen – wirklich notwendig?	2604
	Technik	
14.03.2015	Vom ersten Foto bis zum fertigen Produkt – Workshop	2701
21.03.2015	Geocaching für Fortgeschrittene – Seiltechnik für „T5"-Geocaches	2702
16.04.2015	Umstieg von Windows PCs auf Tablets	2703, 2704
30.04.2015	E-Mail und Microsoft/ Google Konto einrichten wie die Profis	2705
19.03.2015	Software installieren und deinstallieren leichtgemacht	2706
	Arbeiten mit Menschen mit Behinderung	
28.02.2015	Arbeiten mit Menschen mit Behinderung – Behinderten Club OASIS	2801

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

GLASEREI FENSTER



Kunststofffenster
Haustüren
Isolierglas
Dachfenster
Glastüren
Glasduschkabinen
Glasplatten
Rollos
Reparaturen/Service

HANOLD
Meisterbetrieb

Oberasbacher Str. 4 • 90513 Zirndorf
Tel. 0911/96 97 30 • Fax 0911/96 97 322
hanold@hanold.de • www.hanold.de

Reiseberichte

2101 Irlands Süden und Südwesten per Rad – eine digitale Bilderschau — EUR 5,00

Peter Bäumler
Montag, 09.03.15, 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Steile Klippen und sandige Strände, keltische Hochkreuze und christliche Klöster, prähistorische Steinkreise und verfallene Abteien, trutzige Burgen und fröhliche Dörfer mit „Smartiehäusern“ und Pubs, Palmen, Hortensien und Fuchsien, freundliche Menschen, unzählige Schafe und 40 verschiedene Grüntöne begegnen uns während einer 4wöchigen Tour auf der „grünen Insel“.

2102 Die schönsten griechischen Inseln — EUR 5,00

Kykladen - Juwelen im Mittelmeer - und Meteora
Edith Hocke
Montag, 13.04.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Unser Inselhüpfen führt von Athen nach Mykonos mit seinem malerischen Windmühlenhügel, den engen Gässchen, kubischen Häusern und Hunderten von Kirchen, weiter nach Delos, dem antiken Apollon-Heiligtum, nach Paros und Naxos, zur farbenprächtigen Kraterinsel Milos, der Fundstätte der berühmten „Venus von Milo“, und nach Santorini mit seinen 300 m steil abstürzenden Klippen in die Caldera und phantastischen Ausblicken in den Krater.
Am Schluss der Reise sehen wir noch die grandiose Szenerie der Meteora-Klöster, die wie Vogelnester auf riesigen Basaltfelsen sitzen.

Anmeldung für Vorträge nicht erforderlich – Abendkasse

2103 Impressionen einer Masurenreise **EUR 5,00**

Karl Wagner
Montag, 04.05.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Videofilm über die Masuren, erlebt mit dem Fahrrad. Es werden Stationen der ausgeschriebenen vhs-Masurenreise vom 02. - 08.09.15 (Kurs-Nr.: 1107) wie: Johannisburger Heide, Nikolaiken, Wolfsschanze, Rastenburg und der Raum Danzig gezeigt.

2104 Informationen zur Reise nach Süditalien: Golf von Neapel - Amalfiküste - Capri (23.10.15 - 29.10.15) s. Kurs-Nr. 1202 **gebührenfrei**

Annemarie Heinz, Gerlinde Platzer
Montag, 08.06.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Geschichte, Kultur und Kunst am Golf von Neapel:
Neapel, die Amalfiküste, die Insel Capri - viel beschrieben und besungen. Das sind einige der schönsten Reiseziele Italiens. 3000-jährige Kultur und Geschichte. Etrusker, Griechen, Römer, Byzantiner, Normannen und Staufer prägten dieses Stück Italiens. Ein Einblick in die Antike aber auch auf großartige Landschaften und Städte wie Neapel, Sorrent, Positano, Amalfi und Ravello.

2105 Informationen zur Israelreise (20.11.15-27.11.15) s. Kurs-Nr. 1204 **gebührenfrei**

Ingobert Wilke
Mittwoch, 01.07.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Viele Ortsnamen aus der Bibel sind uns seit Kindheit vertraut: Kafarnaum, See Genezareth, Jerusalem, Betlehem. Im Kontext dieser Reise werden solche Namen lebendig und gewinnen eine neue Bedeutung. Eingebettet in Geschichte und Archäologie führt Sie diese Reise zu den wichtigsten Orten und Landschaften der Bibel. Sie besuchen Stätten des Ersten Testaments; ebenso auch Dörfer, Städte und Regionen, die mit dem Wirken Jesu verbunden sind. So erfahren Sie in komprimierter Form die theologische und biblische Dimension dessen, was die Wurzeln des Christentums und auch des Judentums ausmacht.

Geschichte – Philosophie – Zeitgeschehen

2201 Demokratie braucht politische Bildung **EUR 9,00**

Seminar gegen Rechtsextremismus
Andreas Clemens
Samstag, 07.03.15, 14:00 - 17:00 Uhr
Nürnberg, Bayernstraße 110, Doku-Zentrum, Studienforum
Rechtsextreme Parteien und Gruppierungen versuchen an Boden zu gewinnen. Ihre Werbebotschaft lautet „Kameradschaft“ in unsicheren Zeiten und ist vor allen Dingen an Jugendliche gerichtet. Für ihre menschenverachtende Propaganda nutzen sie eine Erlebniswelt aus Musik, Action und Events, die über das Internet oder soziale Netzwerke verbreitet wird. Das Seminar gibt einen Einblick in den aktuellen Rechtsextremismus in Deutschland und die Teilnehmer werden sich mit rechtsextremen Einstellungen befassen. Weitere Themen des Seminars sind: Strukturen, Strategien und Aktionsformen rechtsextremer Parteien und Gruppierungen.
Veranstalter: vhs Ldkr. Roth in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Erlangen, Herzogenaurach, Oberasbach, Schwabach, Schwarzachtal, Stein und Unteres Pegnitztal. Die Kursgebühr wird von der Volkshochschule Landkreis Roth eingezogen.

2202 „Jungle War“ und „Island Hopping“ – Der Zweite Weltkrieg in Asien und im Pazifik — EUR 5,00

Helga Zahlaus
Montag, 27.04.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Am 8. Mai 1945 endete für Deutschland und Europa der Zweite Weltkrieg. Seinen offiziellen Abschluss fand er jedoch erst am 2. September 1945 mit der Kapitulation Japans. Vorausgegangen war ein fast vierjähriger Konflikt im pazifischen und asiatischen Raum, der mit dem japanischen Angriff auf den amerikanischen Flottenstützpunkt Pearl Harbour auf Hawaii seinen Anfang genommen hatte und mit dem der Zweite Weltkrieg erst seine globale Dimension erlangen sollte. Beteiligt waren an ihm neben den USA auch Großbritannien, China und die Sowjetunion. Für die USA besaß dieser Kriegsschauplatz annähernd die gleiche Bedeutung wie der europäische. Den Ansprüchen Japans auf eine Vorrangstellung im pazifischen Gebiet entgegenzutreten hatte einen ähnlichen Stellenwert wie die Niederringung „Hitler-Deutschlands“.
Auch die langfristigen Auswirkungen waren beträchtlich und sind zum Teil, wie in Europa, bis heute spürbar. Die politischen Konstellationen änderten sich grundlegend: Das Machtgefüge verschob sich zugunsten der USA, für die der pazifisch-asiatische Raum nach wie vor von mindestens ebenso herausragender politischer, wirtschaftlicher und strategischer Bedeutung ist wie Europa. Nicht zuletzt wurde hier der Grundstein gelegt für die Rolle, die die USA als Schutzmacht nicht nur in diesem Teil der Welt - zu nennen sind hier Korea und Vietnam - seither übernahm.
Angesichts der Geschehnisse in Deutschland und im übrigen Europa tritt dieser Kriegsschauplatz oftmals in den Hintergrund. Der Vortrag will daher Ursachen, Verlauf und Folgen der Auseinandersetzungen ebenso beleuchten wie die Zusammenhänge mit dem Krieg in Europa sowie auf besondere Aspekte wie den Krieg im Dschungel von Burma (Jungle War) und die Taktik des „Inselspringens“ (Island Hopping) eingehen.

2203 Krieg, Nachkriegszeit und Wiederaufbau — EUR 5,00

Wie erlebten Frauen und Männer diese Zeit?
Nadja Bennewitz
Mittwoch, 06.05.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbücherei Rathaus Oberasbach
Die Geschichte der Nachkriegszeit bleibt ohne den Blick zurück auf die NS-Zeit ohne Konturen. Die Niederlage des Deutschen Reiches und der Zusammenbruch der NS-Herrschaft wurden von den meisten Deutschen nicht als Befreiung erlebt. Besonders die Nachkriegszeit empfanden viele als schmachvoll und entbehrungsreich. Die Flucht aus dem Osten, die Probleme bei der Integration, der Wiederaufbau, die harte Arbeit der Trümmerfrauen sowie ihre gesellschaftliche Entlastungsfunktion, durch sie einen Neuanfang, eine „Stunde Null“ konstruieren zu wollen, sind Bereiche, die neben der weiblich dominierten Gesellschaftsstruktur diese „Zusammenbruchsgesellschaft“ bestimmten.
Ließen sich die materiellen Trümmer beiseiteschaffen, waren die emotionalen Trümmer, die der Krieg und das „Dritte Reich“ hinterlassen hatten, viel weitreichender.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 268!

Gesellschaft
Gesellschaft und Leben

2204 Menschenrechte - eine Idee wird Wirklichkeit **EUR 5,00**

Christian Schirmer
Montag, 11.05.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
„Alle Menschen haben die gleichen Rechte." Eine Idee, die die Philosophie seit Jahrhunderten beschäftigt, bekommt allmählich auch Bedeutung für die politische Realität.
Seit Ende des 2. Weltkriegs und als Reaktion auf die von den Nazis verübten „Verbrechen gegen die Menschlichkeit" herrscht global ein breiter Konsens: Die Menschenrechte müssen geschützt werden - wenngleich Verletzungen bis heute an der Tagesordnung bleiben.
Doch insbesondere zivile Bewegungen und Organisationen stellen sich den unzähligen Herausforderungen. Im Rahmen der UNO entwickeln sich zusätzlich zarte Strukturen eines tatsächlichen Rechtssystems. Und trotzdem: International einzuklagen sind die Menschenrechte längst noch nicht.

2205 8. Mai 1945: Ende des mörderischen II Weltkriegs und Versuch einen Neubeginns **EUR 5,00**

Dr. Alfred Kröner
Montag, 18.05.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Im Vortrag wird das Ende eines der schrecklichsten Kriege der Menschheit dargestellt. Dabei sollen vor allem die Verhältnisse im Nürnberger Raum berücksichtigt werden. Ebenso soll es darum gehen, die Versuche eines Neubeginns aus Trümmern, Wohnungs- und Nahrungsnot sowie der Arbeitslosigkeit zu schildern.

Pädagogik – Elternbildung – Recht

2301 Lesen ist der Schlüssel. Ich will ihn haben. **gebührenfrei**

Siegbert Rudolph
Montag, 23.02.15, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Gut lesen zu können, das muss kein Traum bleiben. Trotz aller technischen Hilfsmittel haben Menschen mit einer schwachen Leseleistung im Alltag viele Probleme zu überwinden. In einem Vortrag wird aufgezeigt, wie die Lesefertigkeit verbessert werden kann. Es werden auch technische Hilfsmittel vorgestellt, die den Leselernprozess unterstützen können. Aber jeder, der lesen lernen oder seine Lesefertigkeit deutlich verbessern will, muss sich darüber im Klaren sein, dass das einen eisernen Willen und Zeiteinsatz bedingt. Hier gilt ganz klar: Ohne Fleiß kein Preis Der Vortrag soll Impulse geben. Im Rahmen des Abends wird dann besprochen, ob eine weiterführende Begleitung des Leselernprozesses durch die vhs erfolgen kann.

Der Besuch von Kursen mit Abendkasse ist auch ohne Anmeldung möglich.

**2302 Der Demenz vorbeugen –
Möglichkeiten das eigene Risiko zu senken gebührenfrei**

Vortrag im Rahmen der Initiative demenzfreundliches Oberasbach
Dr. Gudrun Ulbrecht (Universitätsklinikum Erlangen, Medizinische Soziologie)
Dienstag, 10.03.15, 19:00 - 20:30 Uhr
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
Bei dem Vortrag geht es um beeinflussbare und nicht beeinflussbare Faktoren, die eine Demenzerkrankung fördern können. Was können wir selbst tun, um das Risiko zu verringern? Im Zentrum steht hierbei insbesondere der eigene gesundheitsförderliche Lebensstil. Vorgestellt werden Ergebnisse aus wissenschaftlichen Studien.
Vortrag mit anschließender Diskussion.

2303 Illegale Drogen - Information für Eltern und Jugendliche gebührenfrei

Stefanie Illauer, Sandro Rösler
Donnerstag, 11.06.15, 19:00 - 20:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Gemeinsam laden die Grundschule Oberasbach-Altenberg, die Pestalozzi-Grundschule, die Pestalozzi-Mittelschule und die Volkshochschule Oberasbach Eltern und Jugendliche zu einem Informationsabend ein.
Vertreter der Jugendberatung „enterprise 3.0“ (Mudra) berichten von ihrer Arbeit und geben uns einen Überblick über derzeit gängige illegale Drogen:
„Cannabis, Kräutermischungen, Badesalze, Amphetamine - die Medien sind voller Berichte rund um das Thema „Illegale Drogen“. Das schafft Verunsicherung und Fragen. Gerne wollen wir versuchen einen Überblick zu geben, was uns als Drogenberatungsstelle für Jugendliche und junge KonsumentInnen tatsächlich beschäftigt. Wir stellen Ihnen die gängigsten konsumierten Drogen vor und stehen anschließend gerne für Ihre Fragen zur Verfügung.“

Persönlichkeitsentwicklung

**2401 Schnupperstunde:
Unterhaltsames Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck EUR 5,00**

Claudia Bauer
Mittwoch, 04.03.15, 15:00 - 16:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
„Wer rastet- der rostet“ das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch in zunehmendem Alter für die Gehirnfunktionen. Nutzen Sie die Möglichkeit, dieser Entwicklung entgegen zu wirken. Bleiben Sie neugierig und lassen Sie sich auf neue Erfahrungen ein. So halten Sie Ihre grauen Zellen dauerhaft in Schwung!
In dieser Schnupperstunde haben Sie die Möglichkeit, die Kursleiterin und das Konzept des Kurses kennen zu lernen und einen ersten Einblick zu gewinnen.
Genaue Beschreibung siehe Kurs 2402.
Bitte Zettel und Stift mitbringen, bequeme Kleidung wird empfohlen.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Gesellschaft
Gesellschaft und Leben

Claudia Bauer

Hallo, mein Name ist Claudia Bauer, verheiratet, Jahrgang 1973. Ich bin Gedächtnistrainerin und Ergotherapeutin und habe zuletzt im Bereich der sozialen Betreuung von Senioren in Pflegeheimen gearbeitet. In meiner Freizeit spiele ich sehr gerne Tischtennis, liebe es in der Natur zu sein, lese viel und bin als Schauspielerin und Sängerin in der Gemeindearbeit aktiv. Warum gebe ich Kurse für Gedächtnistraining? Zum einen, weil das Gedächtnistraining eine optimale Kombination meiner beiden Berufsfelder als Therapeutin und Trainerin bietet. Denn ich kann hier meine weitreichenden Erfahrungen zum Nutzen der Teilnehmer besonders gut einbringen: Als Trainerin vermittle ich das Verständnis und Wissen, wie man sich auf lange Sicht geistig fit hält. Und als Ergotherapeutin verfolge ich das Ziel, jedem so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben und somit Lebensfreude zu erhalten. Und genau das kann ich in den abwechslungsreichen, locker gestalteten Trainingsstunden ideal verwirklichen. Zum anderen macht es mir schlicht und ergreifend viel Spaß, mit Menschen in den Gruppen in Kontakt zu kommen, im gegenseitigen Gedanken- und Wissensaustausch selber bereichert zu werden und in der Gemeinschaft viele fröhliche Momente zu erleben.

2402 Unterhaltsames Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck EUR 35,50

Claudia Bauer
Mittwoch, 11.03.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
„Wer rastet- der rostet“ das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch in zunehmendem Alter für die Gehirnfunktionen. Nutzen Sie die Möglichkeit, dieser Entwicklung entgegen zu wirken. Bleiben Sie neugierig und lassen Sie sich auf neue Erfahrungen ein. So halten Sie Ihre grauen Zellen dauerhaft in Schwung. In diesem abwechslungsreichen Übungsprogramm werden auf spielerische Art und Weise Ihr Denken und Ihre geistigen Fähigkeiten angeregt und gleichzeitig Konzentration und Merkfähigkeit verbessert. Zudem wird Ihnen dieser Kurs verschiedene Strategien für häufige Probleme wie die ständig verlegte Brille, Namen, die einem (wieder mal) entfallen sind oder das Merken von Zahlen vermitteln. Für alle, die ihre geistigen Kräfte auf angenehme Art und Weise stärken, aktivieren und steigern wollen und bei denen der Spaß am gemeinsamen Lernen nicht zu kurz kommen soll. Dieser Kurs ist für Teilnehmer ab 50, ohne Altersbeschränkung nach oben ausgerichtet.
Bitte Zettel und Stift mitbringen, bequeme Kleidung wird empfohlen.

2403 Zahlen merken - kein Problem – Intensivseminar EUR 5,00

Claudia Bauer
Donnerstag, 19.03.15, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Ob in Beruf oder Freizeit, Zahlen begleiten unseren Alltag in vielen Bereichen. Jeder von uns muss tagtäglich eine Vielzahl von verschiedenen Zahlen im Kopf haben und auch abrufen können. Das fängt bei der PIN am Geldautomaten an und geht bei den Daten zu wichtigen Terminen weiter. In diesem Kurzseminar werden Sie verschiedene Merktechniken zum Einprägen von Zahlen wie PIN oder Telefonnummer kennen und anwenden lernen. Übungen zur Steigerung des kreativen Denkens, der Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie interessante Fakten über die Funktionsweise Ihres Gehirns machen dieses Intensivtraining zudem abwechslungsreich und unterhaltsam.
Ausgerichtet für Erwachsene von 40-60 Jahren.
Bitte Zettel und Stift mitbringen, bequeme Kleidung wird empfohlen.

2404 Small Talk – leicht Kontakte knüpfen und weiterführen EUR 59,00

Hans-Joachim Scheler
Freitag, 27.03.15, 17:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Ein angenehmer, interessanter Gesprächspartner sein. Jemand mit dem man gerne redet, auf den man sich freut und sich gerne an ihn erinnert. Die Gelegenheiten sind vielfältig: bei Einweihungen, Empfängen, Einladungen, Feiern, Geschäftsessen mit Bürgermeistern, Geschäftsfreunden, dem/der Unbekannten auf einem Fest, mit dem neuen Kunden. Vielleicht kommt's gerade jetzt drauf an?
Das Seminar bietet die Gelegenheit, folgende Inhalte kennenzulernen und auszuprobieren: Wie kann ich das „Eis brechen"? Wie könnte ich leicht in Kontakt kommen? Was rede ich mit dem/der Fremden? Woran kann ich mich orientieren - Was interessiert wohl den andern? Worüber reden, nachdem z.B. das Berufliche abgeschlossen ist? Wie Vertrauen und eine offene Atmosphäre aufbauen? Was tun, wenn plötzlich ein Schweigen entsteht? Wie verhalten, wenn jemand in ein „Fettnäpfchen" tritt"? Was macht einen begehrten Gesprächspartner aus? Die Teilnehmer erhalten Anregungen und Impulse, die sie schon bei nächster Gelegenheit anwenden und umsetzen können. Ja und woran erkenne ich die nächste Gelegenheit? - Damit beschäftigen wir uns während des Seminars.

2405 Rhetorik Intensivseminar EUR 50,00

Timm Freyer
Freitag, 24.04.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 25.04.15, 9:00 - 18:00 Uhr
am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
„Es gibt viel zu sagen - aber wie?" Oft geraten wir in Situationen, in denen wir mit wenig oder ohne Vorbereitung unsere Meinungen und Ansichten präsentieren dürfen, um andere zu überzeugen oder zu informieren. Verbessern Sie mit diesem Seminar Ihre schulischen, beruflichen und privaten Chancen! Grundlegende Bestandteile, wie sicheres Auftreten, effektive Körpersprache, geschickte Argumentation, angemessene Schlagfertigkeit, die Bedeutung des Blickkontaktes und die richtigen Rede- und Atemtechniken werden in diesem Seminar durch intensive Übungen praxisorientiert und aktiv erarbeitet. Sie erkennen und verbessern Ihr eigenes Sprachmuster und -verhalten, bauen Blockaden ab und nutzen Lampenfieber als Kraftquelle. Sie agieren selbst bei Verlust des „Roten Fadens" durch Präsenz und Überzeugungskraft in schwierigen Situationen gelassen und rhetorisch sicher. Gerade das konstruktive Feedback durch die Teilnehmer und den Trainer ermöglichen den direkten Transfer der Lerninhalte in den Alltag. Nach diesem Wochenende haben Sie Ihr Auftreten und Ihre Wirkung in wichtigen Gesprächen, Reden, Referaten und Präsentationen deutlich verbessert und erreichen Ihr Gegenüber mit mehr Ausstrahlungskraft und Souveränität.

2406 Schlagfertigkeit trainieren – Entwaffnende Antworten auf blöde Sprüche EUR 14,00

Erwin Hauser
Montag, 11.05.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Auch in überraschenden Situationen spontan oder souverän reagieren zu können, das wünschen sich die meisten. Doch nur die wenigsten beherrschen sie. Die allermeisten Menschen reagieren auf Provokationen und persönliche Angriffe sprachlos, perplex und fühlen sich vor den Kopf gestoßen. „Unverschämtheit!", denkt man meist noch.
Und anstatt dem frechen Gegenüber mit einer originellen Antwort den Wind aus den Segeln zu nehmen, bleiben wir mit dem unangenehmen Gefühl der Ohnmacht zurück. Die passende Retourkutsche fällt uns zwar noch ein - doch leider erst Stunden später. Worte können messerscharf sein - damit Ihnen das nächste Mal eine schlagfertige Antwort einfällt trainieren Sie es im Kurs. Schlagfertige Sprüche lesen reicht nicht aus. Sie müssen Schlagfertigkeit üben und trainieren.

2407 Kommunikation verbessern – Selbstkompetenz stärken EUR 30,00

Sandra Meyer
Samstag, 13.06.15, 10:00 - 17:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Dieser Kurs richtet sich an alle, die aus ihren alten Mustern und Begrenzungen aussteigen möchten, ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern und ihre Ausdrucksfähigkeit verbessern wollen nach dem Motto: „Wenn ich mich verändere, verändert sich meine Umwelt". Durch Wahrnehmungsübungen, Selbsterfahrung, Reflexion und Blickwinkelveränderung öffnen wir uns mit spielerischer Leichtigkeit neuen Erfahrungen und stärken unsere Selbstkompetenz und Kommunikationsfähigkeit.
In dem Kurs werden wir uns mit folgende Themen beschäftigen:
- innere Werte - äußere Werte,
- unterschiedliche Blickwinkel
- Rückkoppelungsschleifen,
- Ressourcenaktivierung,
- Körper und Stimme.

Bitte Decke/Matte, dicke Socken und Schreibutensilien mitbringen.

2408 Fit und beweglich in Körper und Geist – für Privatleben und Beruf EUR 59,00

Hans-Joachim Scheler
Montag, 29.06.15, 17:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Themen und Inhalte des Seminars:
- Weichen stellen für lebenslanges Wohlbefinden, Gesundheit und Ausstrahlung
- Neue Wege erleben, um Körper und Geist in Top Form und Balance zu bringen
- Körperliche Fitness und Beweglichkeit in jedem Alter erfolgreich und zielführend beeinflussen
- Mehr Sicherheit gewinnen im Umgang mit sich verändernden Situationen - privat und beruflich
- Dauerhafte und positive Veränderungen für Körper und Geist anstoßen
- Eigene Motivation neu entdecken
- Mit Leichtigkeit Neues lernen

Kurze Referate, Diskussionen und praktische Übungen vermitteln klare Vorstellungen und Anregungen, was Flexibilität und schöpferisches Erleben fördert. Alles beginnt mit der Erkenntnis, dass Kraft zur Veränderung für jeden zugänglich ist.

2409 Selbstwertgefühl aufbauen, stärken, steigern – Die beste Investition Ihres Leben EUR 18,00

Erwin Hauser
Dienstag, 30.06.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Sein Selbstwertgefühl zu erhöhen ist an sich keine große Sache. Die Meisten wissen (theoretisch) wie das gehen könnte. Mir scheint jedoch: Für die meisten Menschen ist es einfacher Ihr Selbstwertgefühl zu zerstören als es aufzubauen. Wir lernen einfach das in uns schon immer schlummernde Selbstbewusstsein zu entfalten. Wie? Das erfahren Sie life im Kurs, so dass Sie am Ende mit einem „Ich-bin-es-wert-Gefühl" nachhause gehen. Sie wissen es selbst, wie ein fehlendes Selbstwertgefühl oder geringe Selbstsicherheit oder fehlendes Selbstvertrauen die Lebensqualität beeinflussen. Lernen Sie Ihr Selbstwertgefühl wieder aufzubauen oder zu steigern. Sie können damit auch Ihren Kindern helfen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

2410 Geheimnisse der Körpersprache — EUR 30,00

Karin Zumpe
Samstag, 04.07.15, 10:00 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Die Körpersprache sagt mehr als tausend Worte. Sie ist unsere erste und elementarste Sprache. Mit ihr verleihen wir unseren verbalen Aussagen Nachdruck. Sie verrät aber auch vieles über unser Gefühlsleben und wie wir zu anderen Mitmenschen stehen. Lassen Sie sich in die Welt von Mimik und Gestik entführen. Erlernen Sie die bewusste Wahrnehmung und Interpretation von Körpersprache in unterschiedlichen Situationen. Durch die anschließende Analyse von Stärken und Schwächen in Haltung, Mimik, Gestik, Abstand und Tonfall erhalten Sie wertvolle Tipps und Hinweise für Ihre eigene Kommunikationsfähigkeit. Dadurch gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit anderen.
Mit vielen Beispielen und Übungen. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Styling

2411 Highlight-Steckfrisuren mit Typberatung — EUR 19,00

Angelika Wimmer
Samstag, 14.03.15, 15:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 21.03.15, 15:00 - 17:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Machen Sie mehr aus Ihrem Typ. Ich helfe Ihnen dabei: Sie erhalten eine Haarberatung und Farbtipps von einer kompetenten Friseurmeisterin und erlernen tolle Steck- und Abendfrisuren. Für Ihr Erscheinungsbild gibt es außergewöhnliche und schnell erlernbare Varianten, die Ihre Erfolgsaussichten im Leben und Ihr Selbstbewusstsein steigern werden.
Bitte Standspiegel und Haarklammern mitbringen.

2412 Schminken, ganz natürlich und dezent — EUR 17,50

Helga Dollhofer-Veleta
Donnerstag, 19.03.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Frauen Make-up tragen möchten. Übertrieben aufgemacht zu wirken, lässt jedoch viele zögern, dekorative Kosmetikprodukte aufzutragen. Dabei ist es so leicht, wenn man nur weiß, wie und mit welchen Materialien - denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen! Lernen Sie Ihr individuelles und natürliches Make-up in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen trotz Brille. **Bitte mitbringen:** Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5,- € im Kurs.

2413 Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ – Sie sind es wert – 60plus — EUR 30,00

Petra Bagdahn
Samstag, 09.05.15, 9:00 - 16:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Mit zunehmender Lebenserfahrung möchten Sie Ihr Erscheinungsbild ändern und sich weiter entwickeln, ohne sich dabei einem Modediktat zu unterwerfen?! **Ihr Ziel:**
- durch eine Verjüngungskur Ihrer Garderobe finden Sie Ihre persönliche Wohlfühlmode;
- kein Leid mehr mit den grauen Haaren;
- die passende Brille schenkt Ihnen einen schmeichelhaften Blick.

Gerne können Sie ein Kleidungsstück mitbringen, das in gewohnter Weise im Schrank hängt, aber selten getragen wird.

2414 Zur natürlichen Schönheit mit den richtigen Farben — EUR 17,50

Farbberatung nach 10 Jahreszeiten
Helga Dollhofer-Veleta
Montag, 08.06.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
In diesem Seminar erfahren Sie vieles über die Zusammenhänge zwischen Ihrem persönlichen Hautton und Ihrer natürlichen Haarfarbe, sowie über die Harmonie von Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden die für Sie passenden Make up- und Schminkfarben besprochen. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen.
Bitte mitbringen: vorhandenes Schminkmaterial, Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5 € im Kurs.

2415 Das perfekte Augen-Make-up — EUR 17,50

Helga Dollhofer-Veleta
Donnerstag, 23.07.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend das perfekte Augen-Make-up. Es wird Ihnen detailliert der Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-ups gezeigt und auf Ihre individuelle Augenform abgestimmt. Eine einfache dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen den Umgang mit Smokey Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat.
Bitte mitbringen: Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5 € im Kurs.

Heim – Garten

2501 Was wußte die Königin von Saba? — EUR 5,00

Susanne Grethlein
Montag, 23.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Viele Geschichten ranken sich um die Königin von Saba. Wusste Sie wirklich um die Geheimnisse des Weihrauches?
Der Weihrauch, als wertvollster Stoff des Altertums, wurde damals mit Gold aufgewogen. Auch heute noch ist Weihrauch ein beliebtes Harz zum räuchern. Im Vortrag werden unter anderem die verschiedenen Räuchermethoden und deren Wirkung beleuchtet.

2502 Energieeffiziente Sanierung - Energiewende — EUR 5,00

Andreas Kölblinger
Mittwoch, 22.04.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Der Begriff Energiewende ist in aller Munde und in der Theorie versteht jeder warum ein Umdenken nötig ist. Durch intensive Bewerbung der Industrie, weiß der Verbraucher jedoch oft nicht was letztlich richtig oder falsch ist. Als Architekt und Stadtplaner bin ich täglich mit dem Thema „Energieeffizienz“ konfrontiert. Oft muss ich zunächst Grundlagenforschung betreiben, um überhaupt bewerten zu können, was sinnvoll ist.
Der Vortag soll einen Überblick über das Thema „Energieeffiziente Sanierung“ vermitteln. Ich möchte Ihnen als Architekt kleine und große Maßnahmen vorstellen, die Ihr Eigenheim energetisch optimieren. Anhand von Bildern werde ich Schwachstellen ansprechen, die in jedem Haus zu finden sind. Ferner werde ich Ihnen erklären wie ein Energieausweis funktioniert und wie man für eine Sanierung Fördermittel erhält.

2503 Feng Shui für's Homeoffice — EUR 5,00

Susanne Grethlein
Montag, 27.04.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Gut ein Viertel unserer gesamten Zeit verbringen wir im Büro. Und davon wie unser Arbeitsplatz, speziell unser Schreibtisch, gestaltet ist, hängt nicht nur unsere Stimmung ab sondern auch der Arbeitsprozess selbst. Ein guter Arbeitsplatz motiviert und inspiriert uns. Es fällt uns leicht an einem guten Arbeitsplatz mit Freude und Effizienz an die Arbeit zu gehen, Ideen können müheloser entwickelt werden, wir sind flexibel und verlieren dennoch unsere Ziele nicht aus den Augen.
Feng Shui kann helfen solch eine positive Arbeitsatmosphäre zu schaffen.

2504 Schadstoffe und Altlasten in Gebäuden und Wohnungen – ein zunehmendes Problem! — EUR 7,50

Uwe Dippold
Dienstag, 05.05.15, 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Wer ein älteres Gebäude besitzt, darin wohnt oder solch ein Haus oder eine Wohnung mieten oder kaufen möchte, sollte Bescheid wissen um die Schad- und Giftstoffe, die möglicherweise verbaut wurden oder vorhanden sind. Krebs erregende Mineralfaserdämmstoffe, extrem brennbares und dann giftiges Polystyrol und PVC, Kleber und Spachtelmassen mit Asbestfasern oder PAK, giftige Weichmacher, Flammschutzmittel oder gesundheitsschädliche Holzschutzmittel - die Liste an möglichen Giften und Schadstoffen ist lang.
Viele Jahrzehnte lang wurde nicht auf die Gesundheitsschädlichkeit verbauter Stoffe geachtet. Das rächt sich oft, wenn man ältere Gebäude und Wohnungen kaufen, mieten, renovieren oder modernisieren will.
Der Vortrag thematisiert die Vielzahl der Schadstoffe, ihr Vorkommen und ihre gesundheitsschädlichen Wirkungen. Es gibt Hinweise und Tipps, was man dagegen tun kann, wie man die Stoffe überhaupt finden kann und welche Materialien als unschädliche Alternativen vorhanden sind.

2505 Wasser ist der Feind der Häuser! — EUR 7,50

Aufsteigende Feuchte und drückendes Wasser im Keller!
Uwe Dippold
Dienstag, 12.05.15, 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Ursachen und Abhilfemöglichkeiten für drückende und aufsteigende Feuchtigkeit.
Ist tatsächlich die Wand undicht oder gibt es andere Gründe, wenn der Keller ständig feucht ist und der Putz und die Farbe abblättern.
Es bilden sich am Putz braune und weiße Ränder mit Kristallbildungen, ähnlich wie Schneeflocken. An Fenstern bildet sich im Winter dauernd Wasser am Rahmen. In Wohnräumen im Erdgeschoß oder im Keller lösen sich die Tapeten oder bekommen dunkle Flecken. Die Luft in der Wohnung ist feucht wie im Dschungel.
Doch was sind die Ursachen für diese Umstände? Was ist der Grund für den vorhandenen Schimmelbefall?
Gibt es Undichtigkeiten der Außenwände oder der Fundamente, sind Wasserrohre undicht oder schwitzen die Bewohner einfach zu viel? Wo kommt die Nässe her? Ist die Feuchte nur lästig oder ist sie tatsächlich die Ursache für viele Probleme? Kann man selbst etwas dagegen tun, hilft der beworbene Sanierputz aus dem Baumarkt oder hilft nur eine Spezialfirma?
Der Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Ursachen und Verhinderungsmöglichkeiten für solche Bauschäden und verschiedene Sanierungstechnologien. All das wird auch anhand von Fallbeispielen ausführlich besprochen.

2506 Energieausweis für Wohngebäude **EUR 5,00**

Olaf Gößwein
Donnerstag, 21.05.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Für Eigentümer, Mieter und Käufer stellen sich vielerlei Fragen: In welchen Fällen ist ein Energieausweis Pflicht? Welche verschiedenen Ausweise gibt es? Wer darf sie ausstellen? Was kostet ein Energieausweis? Wer kann einen Energieausweis verlangen? Was kann ich aus dem Energieausweis ablesen und wie kann ich mit Hilfe des Energieausweises Wohnungen und Häuser miteinander vergleichen? Diese Veranstaltung soll Interessierten einen Überblick über die Thematik bieten, Fachbegriffe erklären und Unklarheiten aus der Welt schaffen. Fragen und Diskussion sind erwünscht!

Natur und Tier

2601 Artgerechte Ernährung für Hunde **EUR 10,00**

Daniela Leikauf
Freitag, 13.03.15, 17:00 - 18:30 Uhr, 2x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Ernährung, warum ist es so wichtig, unsere Tiere der Art entsprechend zu ernähren? Auf zwei aufeinander folgende Abenden erhalten Sie einen Einblick in die Ernährungslehre und erfahren mehr wie artgerechte Ernährung Ihres Hundes aussehen kann:
1. Abend: Der Aufbau des Magen-Darm-Traktes eines Fleischfressers. Warum Hunde deshalb nicht vegetarisch ernährt werden sollen. Warum die Ernährung für die Gesundheit von Hunden das ganze Leben über so wichtig ist.
2. Abend: Was gehört auf den Speiseplan? Wie viel soll es jeweils sein (Portionen)? Rohfütterung oder Fertignahrung? Woran erkenne ich bei Fertigprodukten, ob sie zur „artgerechte Ernährung“ beitragen? Für was stehen die einzelnen Bezeichnungen auf den Etiketten?
Skript für beide Tage, 6,50€ im Kurs.

2602 Artgerechte Ernährung für Katzen **EUR 5,00**

Daniela Leikauf
Freitag, 27.03.15, 17:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Ernährung, warum ist es so wichtig, unsere Tiere der Art entsprechend zu ernähren? Sie erhalten einen Einblick in die Ernährungslehre für Katzen und erfahren was für einen Fleischfresser, die die Katzen sind, auf dem Speiseplan stehen soll? Warum sie nicht vegetarisch ernährt werden können und wie sich eine ausgewogene Mahlzeit zusammensetzt. Eingegangen wird außerdem auf die Etikettenangaben von Fertigprodukten. Für was stehen die einzelnen Bezeichnungen? Skript 4,00€ im Kurs.

2603 Homöopathische Notfallapotheke für Haustiere **EUR 5,00**

Daniela Leikauf
Freitag, 17.04.15, 17:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Ein Hund verletzt sich, eine Katze liegt teilnahmslos auf dem Sofa, unser Kaninchen frisst nicht wie gewohnt! Was ist zu tun? Sie möchten die Situation einschätzen und helfen können, aber wie? An diesem Abend lernen Sie Krankheitsanzeichen zu deuten und wie man sanft, mit Homöopathie, erste Hilfe leisten kann. Skript 4,00€ im Kurs.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

2604 Impfung für Hunde und Katzen – wirklich notwendig? EUR 5,00

Daniela Leikauf
Freitag, 24.04.15, 17:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Wird zu viel geimpft? Was schreibt der Gesetzgeber vor? Kann es zu Impfschäden am geliebten Tier kommen? Gibt es Alternativen zum Impfen? Aus der Antwort auf diese Fragen können Sie ein eigenes, passendes Impfschema für Ihr Tier ableiten.
Ganz besonders wird dabei unser Augenmerk auf eine ganzheitliche Betrachtung gelegt. Was trägt zur Gesunderhaltung bei? Skript 4,00 € im Kurs.

Technik

2701 Vom ersten Foto zum fertigen Produkt – Workshop EUR 100,00

Tobias Reich
Samstag, 14.03.15, 10:00 - 11:30 Uhr, 12x / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie möchten ein professionelles Fotoprodukt in Eigenregie erstellen, haben jedoch leider keinerlei Erfahrung mit fotografieren oder Photoshop? Kein Problem! In diesem Workshop werden Sie begleitet von der ersten Aufnahme mit einer Digitalkamera an bis am Schluss Ihr ganz persönliches Projekt fertig ist: Kalender, Fotobuch, Kissen, Tasche oder sogar Handyhülle. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Von der korrekten Bedienung einer Kamera, über die Regeln der Bildkomposition, der Nachbearbeitung mit Photoshop bis zur Bestellung im Internet werden alle Schritte durchgeführt. Am Ende des Kurses können Sie ein professionelles Unikat in den Händen halten. Schluss mit billigen Vordrucken aus dem Internet! Für den Workshop sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Eigenes Skript als PDF zum Download im Kurs.

Christoph van Kempen

Jahrgang 1967, Erlebnispädagoge (ZQ) Langjährige Erfahrung als natursportlicher Guide und Kursleiter im Bereich Seiltechnik (Speläologie, Geocaching), C-Trainer Sportklettern (DAV), Hochseilgartentrainer (VDOS/ERCA), Raft- und Canyoning-Guide (BKV/VDOS). Seit seiner Kindheit unterwegs in felsigen und von Wasser durchflossenen Gebieten aller Art, geprägt durch intensive Naturverbundenheit und archetypischen Erlebnissen, hauptberuflich in der stationären Jugendhilfe und freiberuflich im Bereich Outdoor tätig.
www.natur-und-erlebnis.de

2702 Geocaching für Fortgeschrittene – Seiltechnik für „T5"-Geocaches EUR 35,00

Christoph van Kempen
Samstag, 21.03.15, 10:00 - 18:00 Uhr
Treff: 10.00 Uhr bei N 49° 23.208 E 010° 52.641 (Nähe Roßtal)
Der Kurs wendet sich an jugendliche und erwachsene Geocacher, die die für gängige „T5"-Caches erforderliche Seiltechnik erlernen wollen. Auch Geocacher mit T5-Erfahrung können hier ihr Können erweitern und ihre Technik verbessern.
Es werden Beispiele für T5-Geocaches mit der jeweils erforderlichen Seiltechnik gezeigt und das sichere „Heben" der versteckten Behälter geübt (Seilanbringung, Auf- und Abstieg im Sitzgurt). Bereits vorhandene Ausrüstung kann/soll verwendet werden, Leihausrüstung kann für Euro 5,- pro Person zur Verfügung gestellt werden.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Zur eigenen Sicherheit und zur Anschaffung persönlicher Ausrüstung erfolgt eine intensive Beratung, die Verantwortung trägt jedoch jeder Kursteilnehmer selbst. Die Kleidung wird möglicherweise schmutzig und sollte entsprechend ausgewählt werden.
Bitte Verpflegung mitbringen. **Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.**
Der Preis gilt für einen Erwachsenen. Kinder ab 10 Jahren können zusätzlich angemeldet werden (Kursgebühr 50%). **Mindestalter:** 14 Jahre für Jugendliche ohne Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Klaus Pöllmann

Mein Name ist Klaus Pöllmann. Jahrgang 1954.
1973 habe ich meine EDV Ausbildung auf Großrechner der Firmen IBM und Siemens absolviert.
Seither war ich im IT Bereich tätig. Über 20 Jahren arbeitete ich in der Welt der PCs, Netzwerke und Windows Betriebssysteme. Meine Hauptaufgabe war die Betreuung der Anwender am PC-Arbeitsplatz. Der Umgang mit Menschen und Technik war für mich eine interessante Herausforderung und hat mir immer wieder viel Freude bereitet.
Gerade der private Bereich wird durch die Informationstechnik tiefgreifend verändert. PC, Smartphone und Tablets gehören für Viele zum Alltag.
Da wir bei dieser rasanten Entwicklung nicht den Anschluss verlieren möchten, freue ich mich meine Erfahrungen und Kenntnisse, in entspannter Atmosphäre, besonders an Senioren weiterzugeben.

Umstieg von Windows PCs auf Tablets **EUR 7,00**

2703 **Klaus Pöllmann**
Donnerstag, 16.04.15, 8:30 - 10:00 Uhr
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach

2704 **Klaus Pöllmann**
Donnerstag, 16.04.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Wofür brauche ich das Tablet? Unterschied der Plattformen Windows und Android. Welches Tablet ist sinnvoll für mich?

2705 E-Mail und Microsoft/ Google Konto einrichten wie die Profis EUR 7,00

Klaus Pöllmann
Donnerstag, 30.04.15, 8:30 - 10:00 Uhr
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach
Inhalt: E-Mail-Konten einrichten mit Outlook, Thunderbird und Co.Erstellen eines Microsoft-Kontos für Windows 8.1 Erstellen eines Google-Kontos für Google Dienste auf Android Geräten.

2706 Software installieren und deinstalliere leichtgemacht **EUR 7,00**

Klaus Pöllmann
Donnerstag, 23.04.15, 8:30 - 10:00 Uhr
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach
Wie installiere ich Windows-Programme von CD / DVD oder Internet. Installation einer App auf Android Tablets. Wie deinstalliere ich Programme oder Apps.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Arbeiten mit Menschen mit Behinderung

2801 Arbeiten mit Menschen mit Behinderung – Behinderten Club OASIS **gebührenfrei**

Gerhard Hable
Nur für Mitglieder
Bereits im 31. Jahr treffen sich einmal im Monat, jeden 3. Samstag (und nach Absprache) in ihrer Freizeit die Mitglieder im Club OASIS, um gemeinsam einen Nachmittag für Menschen mit Behinderung mit Sport, Spiel und viel Spaß zu gestalten.

Diese Veranstaltung ist gebührenfrei und nur für Mitglieder des Behindertenclubs OASIS. Neue Interessenten bitten wir vorher um Kontaktaufnahme über die VHS.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Junge vhs

Spezielles für Kinder

Ihre Ansprechpartnerin
Junge VHS
Susann Seidl:
Tel. 0911 / 96 91-167

junge vhs

Inhaltsverzeichnis Junge VHS

Titel	Kursnummer
Naturerfahrungen und Exkursionen für Erwachsene und Kinder	1307, 1313, 1315, 2702
Kindergeburtstage	3000
Kurse mit Kleinkindern	
Babymassage, PEKIP	3101 - 3106
Bewegungs- und Spielkurse	3107 - 3109
Musik und Tanz	
Blockflöte, Klavier, Gitarre	3201 - 3210
Orientalischer Tanz	3211 - 3212
Ausbildung zum Dance Coach	3606
Dance Mix, Hip Hop, Bollywood	3607 - 3609
Bewegung und Sport	
Yoga	3213 - 3215
Eltern-Kind-Turnen	3216 - 3217
Floorball, Slackline, Skateboard, Inliner	3218 - 3225
Koch- und Backkurse	
Kochkurse	3301 - 3303, 3305 - 3307
Backkurse	3304
Französisch Kochen	3616
Gestalten	
Textiles Gestalten	3401 - 3403
Handwerkliches Gestalten, Töpfern	3404 - 3424
Experimente	3425 - 3426
Frühes Forschen	3427 - 3431
Fotografie, EDV und Computer	
Digitale Fotografie - der Experimentierkurs	3501
Computerschreiben, Computer-Workshop	3502 - 3505
Zielgruppenprogramme:	
Eltern Spezial	
Ich sorge für mich: Ein Tanzworkshop für Mütter kleiner Kinder	3601
Mein Kind kann sich nicht konzentrieren	3602
Elternabend für Kurs 3604 und 36065	3603
Jungen Spezial	
TIGERMUT - Selbstbehauptung für Jungen	3604
Mädchen Spezial	
TIGERMUT - Selbstbehauptung für Mädchen	3605
Bauchtanz für Mädchen	3211 - 3212
Jugendliche Spezial	
Ausbildung zum Dance Coach	3606
Tanzworkshop „Dance Mix“, “Hip Hop”, “Bollywood”	3607 - 3609
Schauspielkurs „Kids on Stage“	3610

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 268!

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Titel	Kursnummer
Schüler Spezial	
Ich freu mich auf die Schule – für Vorschulkinder	3611 - 3612
Lern- und Arbeitsstrategien	3613
Umgang mit Prüfungsangst	4101
Englisch oder Französisch üben mit Brett- oder Kartenspielen	3614 - 3615
Die französische Sprache beim Kochen auffrischen und wiederholen	3616
Förderkurse für die Abschlussprüfungen	4201 - 4212
Förderkurse in den Ferien	4301 - 4309

Junge VHS

Naturerfahrungen und Exkursionen für Erwachsene und Kinder

Schafe hautnah - mit der Schäferin unterwegs NEU
siehe Kurs 1307

Raus in die Natur - Bootstour auf dem „Amazonas“ vor der Haustür
Exkursion für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren
siehe Kurs 1313

Morgenführung im Nürnberger Tiergarten
Führung für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
siehe Kurs 1315

GPS Geocaching - Seiltechnik für „T5“-Geocaches
siehe Kurs 2702

Kindergeburtstage

3000 Kindergeburtstag **ab EUR 75,00**

Kreativworkshop an der VHS Oberasbach
Sie können bei der VHS Oberasbach einen Kreativ-Workshop für einen Kindergeburtstag buchen. Dies ist vor allem dann von Vorteil, wenn Sie selbst nicht über geeignete Räume verfügen, in denen ein Kreativworkshop durchgeführt werden kann. Sie können zwischen einem 2-Stunden-Workshop und einem 2,5 bis 3-Stunden-Workshop wählen. Unsere kompetenten Dozenten bieten Ihnen dazu folgende Themen an:

2-Stunden-Workshop (à 75,00 EUR):
3-D-Malen (ab 7 Jahren)
Bettelarmbänder biegen (ab 10 Jahre)
Bonbons selbstgemacht (ab 6 Jahre)
Brandmalerei (ab 8 Jahre)
Drachenbau - Kopffüßlerdrachen (ab 6 Jahre)
Heufiguren binden (ab 6 Jahre)
Kerzen selbst verzieren (ab 7 Jahre)
Mineralien schleifen (ab 6 Jahre)
Schatztruhe - Workshop (ab 6 Jahre)
Schlüsselanhänger aus Plexiglas (ab 8 Jahre)
Serviettentechnik auf Tassen und Stofftaschen (ab 6 Jahre)
Töpfern (ab 6 Jahre)

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung Kindergeburtstage:

2,5 bis 3-Stunden-Workshop (à 95,00 EUR):
Bumerang bauen (ab 8 Jahre)
Drachenbau - Delta Drachen oder Kastendrachen (ab 8 Jahre),
Schmetterlingsdrachen (ab 9 Jahre)
Experimente (Themenauswahl: Klang und Schall, Licht, Luft und Luftdruck, Schwerkraft und Gleichgewicht, Flüssigkeiten, Elektrizität, Feuer) (ab 8 Jahre)
Flipperspiel - selbstgebaut (ab 8 Jahre)
Gipsfiguren (ab 8 Jahre)
IFOS / Interessante Flug-Objekte bauen (ab 8 Jahre)
Improvisationstheater (ab 8 Jahre)
Käferwindrad für den Herbst (ab 8 Jahre)
Künstler der Steinzeit (ab 6 Jahre)
Laubsägearbeiten z.B. Lieblings-Fußballstar, Ritterburg, Drachenburg, Holzspiel, Kantenhocker (ab 8 Jahre)
Mäusefallen-Rennauto bauen (ab 9 Jahre)
Modellheißluftballone bauen und steigen lassen (ab 9 Jahre)
Papierschöpfen (ab 6 Jahre)
Perlentiere und Perlenfiguren (ab 8 Jahre)
Ringe fädeln (ab 12 Jahre)
Schmuck aus Fimo (ab 9 Jahre)
Seidenmalerei mit neuen Techniken (ab 8 Jahre)
Silberne Fantasieanhänger schmieden (ab 9 Jahre)
Silberne Freundschaftsringe schmieden (ab 10 Jahre)
Slackline (ab einer Körpergröße von 120 cm)
Windfische für Garten und Balkon (ab 8 Jahre)
Windrad mit Wetterfahne (ab 8 Jahre)
Windlichtgläser (ab 6 Jahre)

Sie wählen sich ein Thema aus und besprechen mit uns Tag und Uhrzeit der Aktion (optimal 6 Wochen vorher). Teilnehmen können in der Regel bis zu 10 Kinder.
Die Kindergeburtstage kosten 75,00 EUR (bei einem 2-Stunden-Workshop) und 95,00 EUR (bei einem 2,5 bis 3- Stunden-Workshop) zuzüglich Materialkosten (je nach Thema zwischen 3,00 EUR und 14,00 EUR pro Kind).
Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne. Tel.: 0911/96 91-167.

Kurse mit Kleinkindern

Ich sorge für mich: Ein Tanzworkshop für Mütter kleiner Kinder

siehe Kurs 3601

Babymassage für Kinder von 2 - 6 Monaten (nach Leboyer) EUR 35,00

3101 **Carmen Zeltner**
Mittwoch, 04.03.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 5x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3102 **Carmen Zeltner**
Mittwoch, 22.04.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 5x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist. (F. Leboyer) Die Kunst, ein Baby zu massieren, ist leicht zu erlernen. Die Babymassage ist ein Dialog der Liebe zwischen Müttern und ihren Babys. Sie wirkt beruhigend und belebend zugleich und die kindliche Entwicklung wird gefördert. Bitte Handtücher mitbringen. Materialkosten ca. 3,00 EUR im Kurs. Bitte bei der Anmeldung den Namen und das Geburtsdatum des Kindes mit angeben. Da wir bei der Babymassage eine entspannte und ruhige Atmosphäre benötigen, können leider keine Geschwisterkinder mitgebracht werden.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

PEKiP Bewegungsspiele für Babys

3103 **Sonja Pelzner** **EUR 70,50**
Montag, 13.04.15, 11:00 - 12:30 Uhr, 10x
Für Babys von 6 - 14 Wochen bei Kursbeginn
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3104 **Maria Eberhard-Meyer** **EUR 85,00**
Freitag, 06.03.15, 11:15 - 12:45 Uhr, 12x
Für Babys von 2 - 5 Monaten bei Kursbeginn
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3105 **Sonja Pelzner** **EUR 85,00**
Montag, 02.03.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
Für Babys von 5 - 7 Monaten bei Kursbeginn
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3106 **Maria Eberhard-Meyer** **EUR 85,00**
Dienstag, 03.03.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
Für Babys von 8 - 10 Monaten bei Kursbeginn
am 28.04.15 kein Kurs
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Das Prager Eltern Kind Programm ist ein Angebot für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Durch individuelle Anregungen und Spiele wollen wir die Kinder in ihrer jeweiligen Entwicklungsphase unterstützen und begleiten. Der Raum ist genügend aufgeheizt, um den Babys die Möglichkeit zu geben, nackt zu spielen. Die Kinder machen erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Darüber hinaus bleibt Zeit, um Informationen und Erfahrungen zu Themen wie Ernährung, Gesundheit, Erziehung, Berufstätigkeit usw. auszutauschen. Kinder mit Entwicklungsverzögerung und Kinder mit Behinderung sind herzlich willkommen. Bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben und Windel, Unterlage und Handtuch für die Babys sowie leichte Bekleidung für die Eltern mitbringen. Materialgeld im Kurs.

Die kunterbunten Fingerzwerge **EUR 85,00**

3107 **Katrin-Natascha Peschke**
Mittwoch, 04.03.15, 10:45 - 12:15 Uhr, 12x
Für Kinder von 12 - 18 Monaten
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3108 **Katrin-Natascha Peschke**
Donnerstag, 05.03.15, 9:30 - 11:00 Uhr, 12x
Für Kinder von 18 - 30 Monaten
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str.10
Spielen, lernen, spielend lernen! Das Spiel eröffnet dem Kind die besten Möglichkeiten zur Entfaltung seiner Fähigkeiten und stellt die aktivste Form des Lernens für ein Kind dar. Mit Liedern, Bewegungs-, Kreis- und Fingerspielen, Tänzen, spielerischen Übungen für alle Sinne, kleinen Bastelangeboten und Freispiel wollen wir unsere Kinder bei der Entdeckung ihrer Fähigkeiten begleiten und fördern. Auch der Kontakt untereinander bzw. unter den Eltern und der Austausch der Erfahrungen mit den Kindern im Alltag soll nicht zu kurz kommen. Bitte Schere, Klebstoff, Stoppersocken, eine kleine Vesper und Trinken mitbringen! Materialgeld 5,00 EUR im Kurs. Bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

3109 SingSpielKreis **EUR 88,50**

Für Kinder, die zwischen Januar 2013 und Juli 2013 geboren sind (= 21 bis 27 Monate bei Kursbeginn) und einer Begleitperson
Sonja Pelzner
Freitag, 06.03.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 14x
am 15.05.15 und 03.07.15 kein Kurs
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Kinder im zweiten und dritten Lebensjahr wollen singen, spielen, musizieren, tanzen, Fingerspiele und Kniereiter erleben. All das tun wir im SingSpielKreis. Durch gemeinsames Singen, Bewegen und Musizieren mit einfachen Instrumenten wird die Freude an der Musik geweckt und weiterentwickelt. Außerdem machen wir kleine jahreszeitliche Bastel- und Malexperimente. Die Kinder können im SingSpielKreis ihre Welt spielerisch erforschen und durch den Kontakt mit Gleichaltrigen ihre sozialen Fähigkeiten erproben. Durch die aktive Begleitung der Eltern lernen die Kinder am Vorbild der Großen und gemeinsam mit Mama, Papa oder einer anderen vertrauten Begleitperson erfahren sie unterschiedliche Musik- und Spielideen für zu Hause. Auch die Eltern finden hier Gelegenheit, sich mit anderen über ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit ihren Kindern auszutauschen. Name und Geburtsdatum des Kindes bitte bei der Anmeldung mit angeben und Klebestift, Schere, Malerkittel, kleines Vesper sowie Stoppersocken mitbringen. Materialgeld von 5,00 EUR wird im Kurs eingesammelt.

Musik und Tanz

3201 Blockflöte für Anfänger **EUR 92,00**

Für Kinder von 7 bis 9 Jahren
Stefanie Steible
Montag, 02.03.15, 16:00 - 17:00 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Das Musizieren miteinander soll von Beginn an genauso gefördert werden wie die individuelle musikalische Ausbildung. Je nach Anzahl der Teilnehmer werden Stücke (theoretisch und praktisch) in einzelnen Phasen erarbeitet und miteinander geübt. Durch die Mischung aus Gruppen- und Einzelunterricht sowie dem Spielen mit dem Lehrer - abwechselnd mit Pausen, in denen theoretische Grundlagen geschult werden - können sich die Schüler besonders gut konzentrieren und es wird eine hohe Effektivität erreicht. Kleingruppe mit 4 - 5 Teilnehmern. Blockflöte, Notenheft und wenn vorhanden Notenständer bitte mitbringen.

Klavier für Anfänger **EUR 120,00**

3202 Für Kinder von 10 bis 12 Jahren
Stefanie Steible
Freitag, 06.03.15, 16:00 - 17:00 Uhr, 12x
am 27.03., 08.05., 22.05. und 19.06.15 kein Kurs
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2

3203 Für Kinder von 12 bis 14 Jahren
Stefanie Steible
Montag, 02.03.15, 17:00 - 18:00 Uhr, 12x
im Mai 2015 und am 22.06.15 kein Kurs
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Das Musizieren miteinander soll von Beginn an genauso gefördert werden wie die individuelle musikalische Ausbildung. Je nach Anzahl der Teilnehmer werden Stücke (theoretisch und praktisch) in einzelnen Phasen erarbeitet und miteinander geübt. Durch die Mischung aus Gruppen- und Einzelunterricht sowie dem Spielen mit dem Lehrer - abwechselnd mit Pausen, in denen theoretische Grundlagen geschult werden - können sich die Schüler besonders gut konzentrieren und es wird eine hohe Effektivität erreicht. Kleingruppe mit 3 - 4 Teilnehmern. Bitte Notenheft mitbringen.

3204 Klavier für Fortgeschrittene **EUR 120,00**

Für Kinder von 11 bis 13 Jahren
Stefanie Steible
Freitag, 06.03.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 12x
am 27.03., 08.05., 22.05. und 19.06.15 kein Kurs
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Dieser Kurs setzt das Erlernte aus dem Einsteigerkurs fort. Erste komplexere Stücke werden erlernt und geübt. Der Kurs eignet sich auch für Quereinsteiger, die bereits Vorkenntnisse am Klavier mitbringen und den Bass- sowie den Violinschlüssel lesen können. Je nach Anzahl der Teilnehmer werden Stücke (theoretisch und praktisch) in einzelnen Phasen erarbeitet und miteinander geübt. Durch die Mischung aus Gruppen- und Einzelunterricht sowie dem Spielen mit dem Lehrer - abwechselnd mit Pausen, in denen theoretische Grundlagen geschult werden - können sich die Schüler besonders gut konzentrieren und es wird eine hohe Effektivität erreicht. Kleingruppe mit 3 - 4 Teilnehmern. Bitte Notenheft mitbringen.

Gitarre für Anfänger **EUR 92,00**

Für Jugendliche ab 12 Jahren
3205 Ursula Müller
Mittwoch, 11.03.15, 17:30 - 19:00 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47

3206 Ursula Müller
Mittwoch, 20.05.15, 17:30 - 19:00 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Erster Einstieg ins Gitarrenspiel mit Erlernen einfacher Akkorde, sowie Schlag- und Zupfmuster zur Begleitung einfacher, moderner Lieder. Kleingruppe mit 4 Teilnehmern.

Gitarre für Fortgeschrittene **EUR 92,00**

Für Jugendliche ab 12 Jahre
3207 Ursula Müller
Montag, 09.03.15, 16:30 - 18:00 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47

3208 Ursula Müller
Montag, 18.05.15, 16:30 - 18:00 Uhr, 8x
am 15.06.15 findet der Kurs von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr statt
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Weiterführender Gitarrenkurs mit Erlernen der Barre`griffe und der erweiterten Zupftechniken. Kleingruppe mit 4 Teilnehmern.

Weiterführender Gitarrenkurs für Fortgeschrittene **EUR 92,00**

Für Jugendliche ab 12 Jahre
3209 Ursula Müller
Freitag, 13.03.15, 17:30 - 19:00 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Zimmer 3, Kirchenweg 47

3210 Ursula Müller
Freitag, 12.06.15, 17:30 - 19:00 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Zimmer 3, Kirchenweg 47
Erlernen des Tabulatursystems und verschiedener Notenlagen.
Kleingruppe mit 4 Teilnehmern.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Orientalischer Tanz - Bauchtanz - Bollywood

3211 **Regina Jubl, Künstlername: Alina Amar** **EUR 24,50**
Für Mädchen ab 5 Jahren ohne Vorkenntnisse
Mittwoch, 04.03.15, 16:30 - 17:15 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47

3212 **Regina Jubl, Künstlername: Alina Amar** **EUR 26,50**
Für Mädchen ab 5 Jahren mit Vorkenntnisse
Dienstag, 03.03.15, 15:30 - 16:30 Uhr, 8x
am 21.04.15 kein Kurs
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Ihr habt Freude am Tanzen und orientalischen Klängen? In diesem Kurs lernt ihr super Showtänze, die Spaß machen. Wir tanzen zu Bauchtanz-, Bollywood- und Zumba-Musik. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung und gute Laune.

Ausbildung zum Dance Coach

siehe Kurs 3606

Tanzworkshop „Dance Mix“, „Hip Hop“, „Bollywood“

siehe Kurse 3607 - 3609

Bewegung und Sport

3213 Eltern-Kind-Yoga EUR 31,50

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren und einer Bezugsperson
Manuela Schopper
Freitag, 15.05.15, 14:45 - 15:30 Uhr, 7x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Mit den Kindern zusammen machen wir einfache, dynamische Körperübungen. Spielerisch und phantasievoll werden die Yogaübungen in eine Geschichte eingebaut. Durch die Übungen werden Motorik und Körperbewusstsein geschult. Bitte mitbringen: Decke, Matte, Sportkleidung, Stoppersocken und Trinkwasser. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben.

Yoga für Kinder von 6 - 8 Jahren EUR 20,00

3214 **Manuela Schopper**
Freitag, 06.03.15, 15:45 - 16:45 Uhr, 7x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

3215 **Manuela Schopper**
Freitag, 15.05.15, 15:45 - 16:45 Uhr, 7x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Spielerisch und phantasievoll werden verschiedene Yoga-Übungen in Geschichten eingebaut. Die Kinder entwickeln ein Gefühl für ihren Körper und stärken ihre Koordination. Mit abschließenden Entspannungsübungen wird die innere Ruhe gefördert, die Wahrnehmung und die Konzentration verbessert. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sportkleidung, Stoppersocken und Trinkwasser.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

3216 Turnen und Spielen — EUR 89,50

Für Eltern mit Kinder von 4 bis 6 Jahren
Katrin Buchfelder
Montag, 02.03.15, 15:00 - 16:30 Uhr, 17x
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
Unsere Kinder lieben Bewegung. Ob Spielen, Tanzen oder Turnen in Bewegungslandschaften, Klettern, Springen oder Balancieren - in diesem Kurs werden all diese Grundfertigkeiten auf spielerische und erlebnisorientierte Weise geschult. Sich im Riesenraum Turnhalle mit Mama oder Papa auszutoben fördert nicht nur die Eltern-Kind Beziehung, sondern auch Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Phantasie und Körpergefühl. Durch das gemeinsame Bewegen mit anderen Kids wird zudem das soziale Miteinander geschult und nicht zuletzt werden wir jede Menge Spaß haben. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 30,00 Euro an. Sportbekleidung inkl. Hallenschuhe und Getränk bitte mitbringen.

3217 Eltern-Kind-Turnen — EUR 58,00

Für Schulkinder von 7 bis 13 Jahren
Jana Rieger
Mittwoch, 04.03.15, 17:00 - 18:30 Uhr, 11x
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
Hier werden die motorischen Fähigkeiten der Kinder mit viel Spaß noch weiter gesteigert. Die aktive Mitarbeit der Eltern, nicht nur beim Bauen und Sichern von unseren 6 bis 8 Stationen, ermöglicht den Kindern, bewegungsintensive Stunden zu erleben. Es wird an allen Großgeräten ohne Leistungsdruck oder lange Wartezeiten geturnt. Trendsportarten (z.B. Slackline oder Waveboard), bekannte Spiele, Übungen mit Kleingeräten und evtl. Wünsche sind auch Bestandteil des Kurses. Bitte Sportkleidung und Antirutschsocken oder Gymnastikschuhe (keine feste Schuhe) mitnehmen. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 19,50 Euro an. Dieser Kurs hat bereits im Wintersemester begonnen und es sind noch Plätze frei. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

3218 Floorball - Hockey auch ohne Eis — EUR 5,00

Für Kinder ab 7 Jahren
Jana Rieger
Samstag, 07.03.15, 10:00 - 11:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle, Schulstr. 2
Wolltest du immer Eishockey spielen, aber die Arena Nürnberg ist zu weit und Eis draußen zu selten? Floorball ist die Lösung. Mit vereinfachten Spielregeln (auf unsere Bedürfnisse und Bedingungen angepasst) werden wir Hockey in der Halle spielen.
Es macht viel Spaß nicht nur den Jungs. Mädchen sind herzlich willkommen. Schläger werden gestellt. Bitte Sportkleidung, Hallenschuhe (helle Sohle) und Getränk mitbringen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

3219 Faszination Slackline **EUR 7,00**

Für Kinder ab etwa 120 cm Körpergröße und deren Eltern
Jana Rieger
Samstag, 07.03.15, 13:00 - 15:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle, Schulstr. 2
Für alle Interessierten, die Slackline einmal versuchen möchten oder weiter üben wollen. Verschiedene Höhen, Hilfsmittel und Balancierideen sorgen für Abwechslung. Vorsicht, es macht Spaß! Zum Ausprobieren stehen Slacklines in drei verschiedenen Breiten zur Verfügung. Erwachsene 9,00 EUR, Kinder 7,00 EUR. Info unter 0911/6 99 61 29 (Frau Rieger). Bitte ein Getränk und feste Hallenschuhe mitbringen.

Faszination Slackline

Für Erwachsene und Jugendliche ab 150 cm Körpergröße
siehe Kurs 7248

3220 Skateboardkurs für Anfänger NEU **EUR 15,00**

Für Jugendliche ab 12 Jahren
Andreas Kölblinger
Samstag, 09.05.15, 10:30 - 12:00 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Willst Du wissen was Ollies, Oneeighties, Pop-shuvits und Kickflips sind? Diese Tricks und auch das Rampenfahren werde ich Dir an einem Vormittag zeigen. Das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung ist aus versicherungsrechtlichen Gründen und zur eigenen Sicherheit Pflicht für jeden Teilnehmer. Bitte Skateboard und komplette Schutzausrüstung inkl. Helm mitbringen. Bei schlechtem Wetter bitte auch zum angegebenen Treffpunkt kommen, es wird dann vor Ort ein neuer Termin vereinbart.

Skating Kids - Level 1 **EUR 20,00**

Ein Inlinerkurs für Kinder ab 6 Jahren

3221 **Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik**
Samstag, 16.05.15, 10:00 - 12:00 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.

3222 **Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik**
Samstag, 11.07.15, 10:00 - 12:00 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Skaten auf spielerische Art und Weise lernen! Den Kindern werden in spielerischer Art angeboten und vermittelt: Die Gewöhnung an Schützer, das Fallen, die Grundtechniken und ein breites Bewegungsrepertoire. Dies führt zur Verbesserung des Gleichgewichtssinns und hilft die Inlineskates optimal zu beherrschen. Weitere Kursinhalte sind: Kantensteuerung und Bremstechniken. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist der sichere Stand und erste Schritte auf Skates.
Bitte Hinweis (siehe rechts) beachten!

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

Skating Kids - Aufbaukurs - Level 2 **EUR 20,00**

Ein Inlinerkurs für Kinder ab 6 Jahren

3223 **Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik**
Samstag, 16.05.15, 12:30 - 14:30 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.

3224 **Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik**
Samstag, 13.06.15, 10:00 - 12:00 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Skaten auf spielerische Art und Weise lernen! Den Kindern werden in spielerischer Art angeboten und vermittelt: richtiges Bremsen und Ausweichen lernen. Wir lernen das einbeiniges Gleiten, Bremstechniken (T-Stopp, Hockey-Stopp, Rasenstopp), Kurventechnik (Kantensteuerung) und die exakte Fußstellung. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist die Fähigkeit mit den Skates sicher stehen und geradeaus fahren zu können.

3225 **Skating Kids - Fortgeschrittene Techniken - Level 3** **EUR 20,00**

Ein Inlinerkurs für Kinder, die bereits im Kurs Level 2 teilgenommen haben
Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik
Samstag, 11.07.15, 12:30 - 14:30 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Skaten auf spielerische Art und Weise lernen! Den Kindern werden in spielerischer Art angeboten und vermittelt: Vertiefung und Ausbau der Skatetechnik, Bremstechniken (T-Stopp, Hockey-Stopp, Powerslide), Umsteigen, Umspringen, Drehungen, Rückwärtsfahren, Übersetzen und verschiedene Slalomvarianten. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist Teilnahme am Kurs Level 2.

Skate-Kurse für Erwachsene

siehe Kurs 7313 - 7314

Bei allen Skating-Kursen ist das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung aus versicherungsrechtlichen Gründen und zur eigenen Sicherheit Pflicht für jeden Teilnehmer. Bitte Skates und komplette Schutzausrüstung inkl. Helm mitbringen. Verleih von Skates (in Erwachsenengrößen), Schutz-ausrüstung und Helme ist bei den Trainern nach telefonischer Absprache (Tel.: 0177-6 46 42 30) gegen Gebühr möglich. Verleih von Skates in Kindergrößen ist leider nicht möglich. Bei schlechtem Wetter bitte auch zum angegebenen Treffpunkt kommen, es wird dann vor Ort ein neuer Termin vereinbart.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Koch- und Backkurse für Kinder

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

3301 Rund um die Nudel... EUR 12,50

Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren
Christine Scheler
Freitag, 06.03.15, 15:00 - 17:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Ob lang, dünn, klein oder rund - Kinder lieben Nudeln Heute probieren wir gemeinsam neue Rezepte von süß bis herzhaft aus und lernen dadurch ein paar neue Seiten der Nudel kennen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 5,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Food Carving - Obst- und Gemüseschnitzerei EUR 8,50

Kunstvolle und kreative Küche für Kinder ab 8 Jahren

3302 Delia Zimmler NEU
Samstag, 21.03.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Jugendhaus OASIS, Teestube, St.Johannesstr. 8, Oberasbach

3303 Delia Zimmler
Samstag, 18.04.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Jugendhaus OASIS, Teestube, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
Mit einfachen Tipps und Tricks basteln und schnitzen wir eine essbare Tischdekoration in Form von Bienen, Igeln, Marienkäfern oder anderen Tieren und Tellerverzierungen. Es werden bei jedem Termin neue Formen und Dekorationen geschnitzt. Bitte Geschirrtücher, Schürze, Sparschäler und Gefäße für den Transport der Kunstwerke mitbringen. Lebensmittelkosten ca. 5,00 EUR im Kurs.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

3304 Kuchen, Törtchen, Quiche Co. NEU **EUR 12,50**

Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren
Christine Scheler
Freitag, 24.04.15, 15:00 - 17:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kneten, mixen, reiben, formen und natürlich backen. In diesem Kurs geht es um allerhand aus dem Ofen. Von süßen Muffins bis zu pikant gefüllten Teigtaschen wird so einiges dabei sein. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 5,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

3305 Kleine Häppchen - für kleine Hände **EUR 12,50**

Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren
Christine Scheler
Freitag, 26.06.15, 15:00 - 17:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Fingerfood ist groß in Mode und sowohl beim ersten Picknick im Sommer als auch an Feiern und Festen werden diese Kleinigkeiten ganz groß rauskommen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 5,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

3306 Eltern-Kind-Kochkurs **EUR 13,50**

Kerstin Sallet
Freitag, 13.03.15, 14:30 - 17:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Diesmal werden wir Nudelmuffins, Dracheneier im Nest und Räuberknüppel zubereiten. Ein leckerer Nachtisch wird auch nicht fehlen. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bitte den Namen und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 4,50 Euro an. Die Lebensmittelkosten von ca. 4,50 EUR pro Kursteilnehmer bitte bei der Dozentin vor Ort bezahlen.

3307 Eltern-Kind-Kochkurs **EUR 13,50**

Kerstin Sallet
Freitag, 27.03.15, 14:30 - 17:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Schon mal Piratengold gegessen oder ein Kartoffelschiff geentert? Dann wird es aber Zeit. Wir kochen die passenden Rezepte zur Piratenparty. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bitte den Namen und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 4,50 Euro an. Die Lebensmittelkosten von ca. 4,50 EUR pro Kursteilnehmer bitte bei der Dozentin vor Ort bezahlen.

Die französische Sprache beim Kochen auffrischen und wiederholen

Ein Kochkurs für Eltern und Jugendliche ab 11 Jahren
siehe Kurs 3616

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Textiles Gestalten

3401 Nassfilzen - Schalen, Windlichtgläser und witzige Stifte — EUR 9,00

Für Jugendliche ab 12 Jahren
Michaela Ulrich
Samstag, 14.03.15, 14:00 - 17:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Kleine Schalen und Windlichtgläser können bereits von Anfängern in der sog. Schablonentechnik gefilzt werden. Diese schönen und praktischen Unikate bereichern das ganze Jahr die Wohnungseinrichtung und sind auch als Osternest ein echter „Hingucker". Witzige Stifthüllen z. B. in Raupen- oder Schmetterlingsform können in der einfachen Ummantelungstechnik hergestellt werden. Auf Wunsch gibt es gerne wieder Tipps und Ideen zu den beiden Nassfilztechniken, um zu Hause die Methoden für Taschen, Kissen und sogar Hausschuhe anzuwenden. Dieser Kurs ist besonders für Anfänger geeignet. Bastelprofis, die die Materialvielfalt nutzen und ihre eigenen Ideen umsetzen möchten, sind ebenso herzlich willkommen. Werkzeug und Material (Wollvlies und Perlen können auch selbst mitgebracht werden) wird von der Kursleiterin bereitgestellt. Hierfür fallen folgende Kosten an: Werkzeugpauschale: 2,00 Euro und Materialkosten nach Verbrauch (ca. 3,50 Euro bis 15,00 Euro) bitte an die Dozentin im Kurs bezahlen. Für Rückfragen steht die Dozentin gerne zur Verfügung: Michaela Ulrich, Tel. 09101/53 64 02.

3402 Filzwerkstatt: Ein schönes Muttertagsgeschenk — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Irmgard Zettl
NEU
Dienstag, 05.05.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Handgemachte Bioseifen werden in Schafwolle eingefilzt und mit „herzigen" Verzierungen verschönert. Durch das Einfilzen ergibt sich beim Duschen ein besonders weicher Schaum mit Peelingeffekt. Ein liebevoll selbst gefertigtes Geschenk.
Materialkosten 10,00 Euro.

3403 Nähen, häkeln und sticken — EUR 37,00

Geschenke, Praktisches und schöne Dekoration
Für Kinder ab 10 Jahren
Michaela Ulrich
NEU
Dienstag, 28.04.15, 15:00 - 17:30 Uhr, 6x
am 05.05.15 kein Kurs
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Schlüsselanhänger, Handytäschchen, Minimonster, ein kleiner Hund und vieles mehr können aus Filzplatten mit der Hand genäht, bestickt und mit Knöpfen verziert werden. Verschiedene Nahtarten werden erklärt und das Knopfannähen lernt man „nebenbei". Und für alle, die bereits eigenständig feste Maschen häkeln können, gibt es noch viele weitere Ideen zum Umsetzen. Durch die unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ist der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und interessant. Für Rückfragen steht die Dozentin gerne zur Verfügung: Michaela Ulrich, Tel. 09101/536402. Materialkosten nach Verbrauch, max. 15,00 Euro für den gesamten Kurs.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 268!

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Handwerkliches Gestalten

3404 Silberschmuck für Hals und Finger **EUR 10,00**

Für Kinder ab 10 Jahren und interessierte Erwachsene
Renate Brandel-Motzel
Samstag, 07.03.15,
10:00 - 13:00 Uhr /
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
V E 5 Technikraum, Schulstr. 2

Habt ihr Lust auf schönen Schmuck aus echtem Silber?
Hier könnt ihr euch einen silbernen Freundschaftsring genau passend für euren Finger vielleicht sogar mit eurem Namen anfertigen. Oder ihr gestaltet euch einen fantasievollen Kettenanhänger aus vielen Schnörkeln, Kringeln und Bögen ganz nach euren Vorstellungen. Wir arbeiten mit richtigem Goldschmiedewerkzeug und lernen sogar das Löten. Auch Eltern und interessierte Erwachsene sind als Teilnehmer willkommen.
Kursgebühr für Erwachsene: 12,00 EUR.
Das Material für die Ringe kostet je nach Breite 6,00 EUR, 12,00 EUR oder 18,00 EUR pro Ring. Anhänger je nach Größe ca. 8,00 EUR bis 12,00 EUR pro Anhänger. Ein Halsband gibt es ab 1,50 EUR. Materialgeld wird im Kurs eingesammelt. Bitte das Materialgeld den Kindern mitgeben oder beim Abholen bezahlen. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

3405 Mosaik-Workshop **EUR 63,00**

Für Jugendliche ab 13 Jahre und interessierte Erwachsene
Iris Rauh
Samstag, 07.03.15, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 08.03.15, 10:00 - 17:00 Uhr
ARTelier CASA MOSAICO, 1.Etage, Marktplatz 3, 90762 Fürth

In einem 2-tägigen abgeschlossenen MOSAIK-WORKSHOP erlernt Ihr die Grundtechniken des Mosaiklegens wie die Bearbeitung von Fliesen, Glas- und Holzmaterialien, die gestalterischen Grundtechniken, das Kleben, Verfugen und das Verarbeiten der einzelnen Fliesenstücke mit dem Hammer und der Zange. Ihr werdet staunen, welches großartige, handwerkliche Talent in Euch schlummert. Euer fertiges Werkstück - ein Namensschild oder Schlüsselbrett - könnt ihr dann selbstverständlich mit nach Hause nehmen. Materialkosten ca. 20,00 EUR bis 25,00 EUR.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Tina Krautz (geb. Pfeifer)

Seit vielen Jahren bin ich nun schon an der VHS Oberasbach im Kreativbereich mit Kindern tätig. Diese Arbeit bereitet mir viel Freude. In Zukunft werden die Workshops unter neuem Namen angeboten. Durch meine Hochzeit im Dezember 2014 änderte sich mein Familienname von Pfeifer auf Krautz. Ich hoffe, dass alle Interessierten die Kurse auch unter neuem Namen finden. Ich freue mich auf Euch!

3406 Nistkasten für Gartenvögel — EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Krautz
Samstag, 07.03.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, UG Werkraum, Kirchenweg 47
Wir bauen einen Nistkasten aus Holz für unsere heimischen Vögel, der anschließend noch bemalt werden kann. Wenn ein Vogelpaar einzieht, um seine Jungen aufzuziehen, kannst du sie dort gut beobachten. Aber erst, wenn die Jungen ausgeflogen sind, darfst du den Nistkasten öffnen, um ihn zu reinigen. Materialkosten: 7,00 Euro.
Bitte alte Kleidung anziehen.

3407 Mineralien schleifen — EUR 5,00

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 10.03.15, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Ein unscheinbarer Stein verwandelt sich unter unseren Händen in einen Edelstein. Wir schleifen aufgesägte Achat-, Amethyst- oder andere Steine, wie z.B. Sodalith, Tigerauge oder Amazonit an den aufgesägten Flächen so lange, bis sie völlig glatt sind und den Blick ins geheimnisvolle Innere der Steine freigeben. Pro geschliffenen Stein fallen 4,00 EUR Materialkosten an, die im Kurs zu zahlen sind.

3408 Wir basteln lustige Figuren aus Heu — EUR 6,50

Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 12.03.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Ihr werdet staunen, was ihr alles aus dem Naturmaterial Heu gestalten könnt. Um eine grobe Holz- bzw. Pappform, die ihr euch je nach gewünschtem Motiv zurecht schneidet, wickelt ihr das Heu und fixiert es mit Draht oder Schnur. Daraus entstehen dann die tollsten Schmuck- oder Tierfiguren. Materialkosten 3,00 EUR im Kurs.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

3409 Künstlerei - Hasenwerkstatt — EUR 9,50

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit einer Begleitperson
Ute Koops
Donnerstag, 12.03.15, 16:00 - 18:00 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Heute wollen wir dem Osterhasen helfen. An dem Nachmittag werden Eier gefärbt und allerhand österliche Dekorationen selbst hergestellt. Bitte alte Kleidung tragen und eine Transportbox mitbringen. Materialkosten: 9,00 Euro pro Kind. Bitte alte Kleidung tragen und eine Transportbox mitbringen. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bitte den Namen und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 3,50 Euro an.

3410 Schlüsselanhänger und dekorative Magnete aus Plexiglas — EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Krautz
Samstag, 21.03.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg,
UG Werkraum, Kirchenweg 47
Aus buntem Plexiglas lassen sich mit der Laubsäge tolle Schlüsselanhänger fertigen und mit einem Magneten unter dem Motiv werden z.B. der Einkaufszettel am Kühlschrank oder die Fotos an der magnetischen Pinnwand zum Blickfang. Der richtige Umgang mit der Laubsäge ist schnell gelernt. Die Gestaltung der Form bleibt dabei ganz den Ideen der Kinder überlassen. Anregungen und Beispielexemplare werden mitgebracht. Materialkosten: 4,00 Euro.

Michael Geßner

Ich bin Sozialpädagoge Dipl.(FH) und habe langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern. Bei der Durchführung der Kinderkurse ist mir wichtig, dass die Teilnehmer/innen ein Erfolgserlebnis haben und sich an- und ernst genommen fühlen. Jedes Kind wird am Ende ein fertiges, funktionsfähiges „Produkt" haben, das wir nach Möglichkeit auch gleich praktisch anwenden. In den Kursen, in denen gemalt wird achte ich darauf, dass jeder seine eigene Kreativität entwickeln kann, ohne ein „schönes" Ergebnis zu erwarten. Ich gehe auf alle Kinder individuell ein und unterstütze den Einzelnen so viel, dass er so selbständig wie möglich arbeiten kann. Die Kinder erweitern ihr allgemeines Wissen und erwerben besondere Kenntnisse, entsprechend dem jeweiligen Thema.

3411 IFOS / Interessante Flug-Objekte — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 24.03.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Wir fertigen interessante Flugobjekte aus verschiedenen Materialien. Dies sind z.B. Papierflieger, wie der Turboringflügler, einen „Hubschrauber", einen Zimmerbumerang, einen Minidrachen und einen Flieger aus Balsaholz oder Hartschaumstoff. Wer will kann sie auch bemalen. Bringt bitte einen großen Schuhkarton oder ähnliches mit, damit ihr eure IFOs sicher mit nach Hause nehmen könnt. Materialkosten im Kurs 5,00 EUR.

3412 Basteln und Gestalten rund ums Osterfest — EUR 6,50

Für Kinder von 6 - 10 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 26.03.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Wir basteln unsere eigene Osterdekoration. Dazu gehören Eierkränze, Schmetterlinge, Wollschäfchen und einiges mehr. Lasst euch überraschen! Bitte mindestens 6 ausgeblasene Eier mitbringen Materialkosten 3,00 EUR im Kurs.

3413 Modellheißluftballone bauen und steigen lassen — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 14.04.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Es ist ein faszinierendes Schauspiel, wenn die „große Menschen tragenden" Heißluftballone vom Boden abheben und in den Himmel entschwinden. Mit den Modellheißluftballonen, die wir bauen, können wir zwar nicht mitfahren, wie es in der Sprache der Ballonfahrer heißt, doch auch die Modellballone steigen von heißer Luft getragen in den Himmel. Da wir die Ballone nur mit heißer Luft füllen, ohne eine Wärmequelle anzuhängen, schweben unsere Ballone bald wieder zu Boden und können erneut mit heißer Luft befüllt und gestartet werden. Jedes Kind baut einen Heißluftballon mit ca. 80 cm Durchmesser. Der Ballon wird aus vorgeschnittenen Seidenpapierbahnen zusammengeklebt. Nach dem Bauen lassen wir die Ballone in der Eingangshalle der Schule steigen. Materialkosten 5,00 EUR im Kurs.

3414 Willkommen Ihr Ritterleute und Knappen — EUR 15,00

Für Kinder von 6 - 11 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 16.04.15, 16:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag, 23.04.15, 16:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Ging es im Mittelalter vor 1000 Jahren bunt und abenteuerlich zu oder doch eher grausam und ungesittet? Hauptsächlich Ritter durften Waffen tragen, aber wie wurde man Ritter, wie lebten sie und welche Aufgaben hatten sie? Wir basteln uns eine komplette Ritterrüstung, tauchen in das Leben im Mittelalter ein und lernen einige Turnierspiele kennen. Materialkosten: 7,00 EUR.

3415 Mäusefallenrennauto bauen und fantasievoll gestalten — EUR 6,50

Für Kinder ab 9 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 28.04.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Aus einer Mausefalle als Antrieb, CD Scheiben, Holz, diversen Schrauben, Metallstangen etc. und Dekomaterial baut jeder ein Mausefallenrennauto (43 cm lang). Mit dem Dekomaterial könnt ihr es fantasievoll „stylen". Anschließend werden wir uns sicher spannende Rennen liefern. Materialkosten 7,00 EUR.

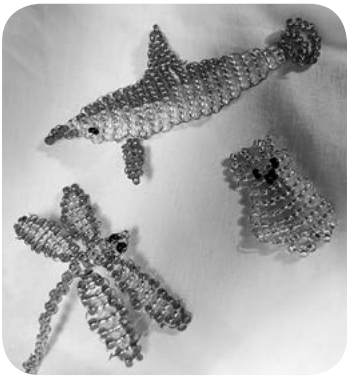
Junge vhs
Spezielles für Kinder

3416 „Basteln mit Herz“ für den Muttertag, für Verliebte, zum Geburtstag — EUR 5,00

Für Kinder ab 6 Jahren
Michaela Ulrich
Donnerstag, 07.05.15, 15:30 - 17:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Welche Geschenke es werden, kann nicht verraten werden, denn es soll ja eine Überraschung sein. Nur so viel: wir werden bereits beim Basteln viel Spaß haben und die Beschenkte wird sich sehr über die „leuchtende“ Überraschung sowie die „herzigen“ Bastelarbeiten und Tischdekorationen freuen. Bitte Malkittel oder fleckenfreundliche Kleidung mitbringen. Die Materialkosten betragen 6,00 EUR. Bitte im Kurs bezahlen.
Für Rückfragen steht die Dozentin gerne zur Verfügung:
Michaela Ulrich, Tel. 09101/53 64 02.

3417 Perlentiere und Co. - leicht gemacht — EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Frauke Gugat
Samstag, 09.05.15, 10:00 - 13:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Herzchen, Bärchen, Seepferdchen, Libelle, Echse, oder Marienkäfer, jede Menge lustige Figuren stehen zur Auswahl. Aus glitzernden kleinen Perlen und Draht basteln wir kinderleicht die schönsten Anhänger. Diese eignen sich auch wunderbar als Geschenk für die beste Freundin oder die Mutter. Materialkosten im Kurs zu bezahlen: 4,00 Euro.



3418 Morgen ist Muttertag! Wir fertigen ein Käferwindrad — EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Krautz
Samstag, 09.05.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, UG Werkraum, Kirchenweg 47
Mit der Säge, Raspel und Schleifpapier fertigen wir aus einem einfachen Stück Holz ein hübsches Windrad für den Garten oder den Balkon. Dieses wird anschließend bemalt und zuletzt bekommt der Käfer noch seine Flügel, die sich später im Wind drehen werden. Wie der Käfer genau aussieht, wird noch nicht verraten, denn es soll ja noch eine Überraschung für Mama sein. Materialkosten: 5,00 Euro. Bitte alte Kleidung anziehen.

3419 Bumerangs bauen und werfen — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 19.05.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Er fliegt davon, kehrt zurück und lässt sich mit etwas Übung sogar aus der Luft fangen, der Bumerang. Ihr feilt und schleift die Bumerangs aus stabilem Flugzeugsperrholz und gestaltet sie mit Farbe und Brandmalerei. Mit einem Pappbumerang zum Ausschneiden kann jeder seine ersten Wurfübungen machen. Materialkosten: 5,00 EUR.

3420 Piraten - Schrecken der Meere — EUR 7,50

NEU

Für Kinder von 6 - 11 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 11.06.15, 16:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Piraten machten die Weltmeere unsicher und wurden von allen Seeleuten gefürchtet. Doch einige waren auf Befehl ihrer königlichen Herrscher unterwegs, um ihren geheimen Auftrag zu erfüllen. Ihr lernt einige Piraten der verschiedenen Weltmeere kennen, verkleidet euch wie Störtebeker, Blackbeard oder Sir Francis Drake und baut euch ein schwimmfähiges Piratenschiffmodell. gemeinsam werden wir dann den gut versteckten Piratenschatz suchen, finden und verteilen. Materialkosten: 5,00 EUR.

3421 Serviettentechnik auf Taschen und Porzellan — EUR 6,50

Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 25.06.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Gemeinsam werden wir die Serviettentechnik erlernen und verschiedene Dinge aus Porzellan, Ton und Stoff gestalten. Schön verziert entsteht vielleicht eure neue Lieblingstasse oder eine kleine Stofftasche, die ihr mit nach Hause nehmen könnt. Habt ihr besonders schöne Serviettenmotive oder Gegenstände, die ihr verzieren wollt, dann bringt sie einfach mit. Materialkosten 4,00 EUR im Kurs.

3422 Künstlerei — EUR 21,50

Für Kinder von 2,5 bis 4,5 Jahren mit einer Begleitperson
Ute Koops
Donnerstag, 02.07.15, 16:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag, 16.07.15, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
In diesem Kurs wollen wir große sommerliche Bilder mit Kleisterfarbe malen und Boote bauen. Bitte immer alte Kleidung tragen und eine Transportbox mitbringen. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 7,50 Euro an. Bitte den Namen und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben. Materialkosten 5,00 EUR je Kind.

3423 Insektenhotel — EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Krautz
Samstag, 04.07.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg,
UG Werkraum, Kirchenweg 47
Wir bauen und bestücken ein Insektenhotel, das du im Freien aufstellen kannst, um den Kleinsten einen sicheren Unterschlupf zu bieten. Nützlinge wie Hummeln, Wildbienen, Florfliegen oder Ohrwürmer, die durch Bestäubung und als kostenlose biologische Schädlingsbekämpfer helfen, das ökologische Gleichgewicht zu bewahren, werden einziehen. Wir verwenden natürliche Materialien wie Rinde, Stroh, Schilfrohr, Tannenzapfen etc. zum Befüllen. Materialkosten: 7,00 Euro.
Bitte alte Kleidung anziehen und wenn möglich, Füllmaterial mitbringen.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Töpfern

3424 Spaß am Töpfern **EUR 49,50**

Für Kinder ab 6 Jahren
Karin Keller
Montag, 23.02.15, 15:30 - 17:30 Uhr, 10x
Jugendhaus OASIS, Töpferwerkstatt, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
In lockerer Atmosphäre fertigen wir Schönes, Nützliches und Lustiges aus Ton. Die Kinder lernen verschiedene Möglichkeiten der Tonbearbeitung, der Oberflächen- und Farbgestaltung kennen. Anfänger und Fortgeschrittene werden nach ihren individuellen Fähigkeiten gefördert. Materialkosten 2,00 EUR pro Nachmittag.

Experimente

Mit folgenden Kursen setzen wir unsere beliebte Experimenten-Reihe fort. Experimente zu Natur und Technik stehen hier im Vordergrund.

3425 Experimente mit Feuer **EUR 7,50**

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 05.05.15, 16:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Feuer ist sicher das spannendste der vier Elemente. Ihr dürft verblüffende und lustige Tricks mit Streichhölzern ausprobieren und spielt flammendes Streichholzdomino. Der Höhepunkt: Jeder, der sich traut, spuckt Feuer mit Bärlappsporen. Dies ist sehr eindrucksvoll und so wie wir es machen völlig ungefährlich. Ein Erwachsener sollte bitte die Kinder zum Kurs bringen und wieder abholen. Eltern können gerne ca. 45 Minuten vor Kursende dazukommen um zuzuschauen. Materialkosten im Kurs 6,00 Euro.

3426 Experimente mit Luft und Luftdruck **EUR 6,50**

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 09.06.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Ein Knall und ab geht die Post. Backpulverraketen schießen in die Luft, wir experimentieren mit Luftballons, lassen einen „Minitaucher“ auf und ab schweben, spielen mit Luftströmungen und erkunden die Kraft des Luftdrucks. Der lässt zum Beispiel Schokoküsse wachsen, die ihr dann essen dürft. Anschließend baut jeder eine Wasserrakete, die wir im Freien starten werden. Materialkosten im Kurs 6,00 EUR.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Frühes Forschen

Die Welt entdecken und verstehen ist der Wunsch aller Kinder. Frühes Forschen lässt sie selber zu echten Forschern werden. Sie erarbeiten sich mit verblüffenden Experimenten die Naturgesetze und erfahren so mit Spaß und Begeisterung, wie Umwelt, Technik und Naturwissenschaft funktioniert.

Andreas Hecker

Früh schon interessierte ich mich für das große WARUM. Warum ist der Himmel blau? Warum sind die Dinosaurier ausgestorben? Warum macht man mit Magneten Strom? Solche Fragen haben die Erwachsenen meist nicht beantworten können. Also musste ich selber hinter diese Geheimnisse kommen. Und so experimentierte ich schon früh zu allen möglichen naturwissenschaftlichen Themen, besonders aber in der Biologie, was ich dann auch studierte. Nach dem Diplom stellte ich aber fest, dass mir das Vermitteln noch mehr Spaß macht als das forschen. Also arbeitete ich an verschiedenen Museen und Science Centern als Museumspädagoge. Seit Juli biete ich unter Frühes Forschen Metropolregion Nürnberg naturwissenschaftliche Kurse für Kinder und Jugendliche an. Und gebe so meine Begeisterung für Naturwissenschaft und Technik weiter.

3427 Fossilien - Zeugen der Vergangenheit — EUR 6,00

Für Kinder ab 7 Jahren
Andreas Hecker
Donnerstag, 19.03.15, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

NEU

Vor 180 Millionen Jahren, zur Zeit der Dinosaurier, sah es bei uns ganz anders aus als heute. Ein tropisches Meer bedeckte die Region. In ihm lebten Tiere, die heute ausgestorben sind. Aber welche Lebewesen bevölkerten das Meer? Und wie lebten sie? Die Überreste dieser Tiere und Pflanzen sind bis heute als Versteinerungen erhalten geblieben. Mit dem Diplom-Biologen Andreas Hecker untersuchen wir die Gesteine der damaligen Zeit und die darin enthaltenen Fossilien. So können wir die Vergangenheit erforschen und die originalen Fossilien als Zeitdokumente behalten. Und wer weiß? Vielleicht steckt in den Steinen auch irgendwo ein echter Saurier-Knochen.
Materialkosten: 6,00 Euro.

3428 Es grünt so grün - Botanik hautnah — EUR 6,00

Für Kinder ab 7 Jahren
Andreas Hecker
Dienstag, 24.03.15, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

NEU

Es soll Leute geben, die das Gras wachsen hören können. Geht das wirklich? Im Frühjahr sprießen die Blumen nur so aus dem Boden, die Bäume lassen ihre Blätter wachsen und mit dem Keinem von Samen dringt neues Leben auf der Erde mit Macht der Sonne entgegen. Wir erforschen mit spannenden Versuchen die Botanik und entdecken so manches verblüffende Geheimnis. Und dazu gehört, dass man tatsächlich Pflanzen beim Wachsen hören kann. Materialkosten: 5,00 Euro.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

3429 Nach den Sternen greifen - Astronomie zum Anfassen **EUR 6,00**

Für Kinder ab 7 Jahren
Andreas Hecker
Dienstag, 12.05.15, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Unser Weltall ist groß und weit. Die realen Dimensionen sind so weit, dass wir sie uns kaum vorstellen können. Unmöglich ist das aber nicht! In diesem Kurs machen wir eine Reise durch unser Sonnensystem. Ausgehend von unserem Stern, der Sonne, besuchen wir die Himmelskörper wie Planeten, Kometen und Asteroiden. Mit beispielhaften Experimenten untersuchen wir die physikalischen Bedingungen dieser Orte und entdecken so echte Sternschnuppen und entlarven falsche Außerirdische. Materialkosten: 5,00 Euro.

3430 Tiere und ihre Spuren **EUR 6,00**

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Andreas Hecker
Donnerstag, 18.06.15, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Wer schon einmal einen Waldspaziergang gemacht hat, hat schon Spuren von Tieren gesehen: Angefressene Früchte und Samen, Haare an Zäunen, Pfotenabdrücke im Matsch. Aber von welchem Tier stammen die Spuren? Da braucht es Detektiv-Spürsinn. Haarproben werden verglichen, Knochen untersucht, Gipsabdrücke genommen. Und schließlich wissen wir, wer die Verursacher der Spuren sind. Materialkosten: 4,00 Euro.

3431 Magnete **EUR 4,00**

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Andreas Hecker
Dienstag, 07.07.15, 16:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Magnete und ihre Wirkungen sind spannend und geheimnisvoll. Mit physikalischen Experimenten versuchen wir ein paar dieser Geheimnisse zu lüften und Licht in die verblüffenden Phänomene zu bringen. Materialkosten: 2,00 Euro.

Fotografie, EDV und Computer

3501 Digitale Fotografie - der Experimentierkurs **EUR 21,00**

Einführung in die Fotografie für Kinder und Jugendliche von 11 -16 Jahre
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Harald Jantschke
Samstag, 04.07.15, 9:00 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Technik? Das ist doch voll öde! Oder etwa doch nicht? Technik ist für Fotografie ganz schön wichtig, aber noch viel wichtiger ist mein eigenes Tun bei der Fotografie zu verstehen. Warum habe ich ein Foto so gemacht und nicht anders? Was kann ich verbessern? Was würde ich gerne fotografieren und wie kann ich das am besten umsetzen? In einer Art Experimentierkurs erkunden wir die Welt mit der digitalen Fotokamera. Bitte mitbringen: einen digitalen Fotoapparat (idealerweise Spiegelreflexkamera), eigene Fotos als Ausdruck, auf einer SD Karte, auf dem Smartphone oder upload (Zugangsdaten bitte über info@hm-productions.de; Betreff: VHS anfordern).

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 268!

3502 Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System **EUR 33,50**

Für Schüler ab der 5. Klasse
Birgit Jarosch
Samstag, 25.04.15, 15:00 - 16:30 Uhr, 4x / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
ats (better teaching, faster learning) hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung, NLP, Mnemonik kombiniert und nutzt, um ein effektiveres und schnelleres Lernen zu ermöglichen. Die Synthese aus diesen Erfahrungen, verknüpft mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken, ermöglicht, an nur 4 Nachmittagen die Tastatur eines Computers mit 10 Fingern blind zu beherrschen.
Die Kosten für ein 4-teiliges Lehrbuch (13,50 EUR), welches im Kurs benötigt und von der Dozentin ausgehändigt wird, sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs für Erwachsene
Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System
siehe Kurs 5111

3503 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren – Grundlagen **EUR 26,00**

Marion Direnberger
Freitag, 20.03.15, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 21.03.15, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 22.03.15, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Kinder, die noch wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder nur spielen, lernen die Hardwarekomponenten sowie das Betriebssystem Windows kennen. Dazu gehören Fenstertechnik, Einrichten der eigenen Windowsoberfläche, Umgang mit Dateien. Mit MS-Word werden wir Texte verbessern, eine Geburtstagseinladung schreiben, Grafiken einbinden und die Funktion WordArt kennen lernen. Für das Surfen im Internet bleibt auch genug Zeit. Die Suchmaschinen blinde-kuh, Milkmoon und andere ansprechende Seiten werden vorgestellt. 1 TN pro PC. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

3504 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren – Aufbaukurs **EUR 26,00**

Marion Direnberger
Freitag, 24.04.15, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 25.04.15, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 26.04.15, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Wir gestalten, verbessern und verändern schon vorhandene Texte mit MS-Word, erstellen einen Stundenplan mit MS-Excel und rechnen ein wenig. Es werden unterschiedliche Suchmaschinen und Seiten im Internet vorgestellt. Weiterhin können die Kinder Grafiken aus dem Internet laden, abspeichern und in Word oder Excel wieder verwenden.
Wir hören frei verfügbare MP3 Kinderlieder etc. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

3505 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren – Fortgeschrittene **EUR 26,00**

Marion Direnberger
Freitag, 12.06.15, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 13.06.15, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 14.06.15, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Wir arbeiten mit den Programmen Word, Excel, PowerPoint und selbstverständlich im Internet. Ein ansprechender Brief mit Bildern und WordArt-Elementen wird gestaltet, in Excel werden Rechenformeln und die Summenfunktion erstellt sowie eine Rechnung geschrieben, in PowerPoint werden verschiedene Folienarten erzeugt, animiert, gestaltet und gedruckt. Es bleibt aber immer noch genügend Zeit im Internet zu surfen und Kinderseiten mit Onlinespielen aufzurufen. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

Zielgruppenprogramme

Eltern Spezial

Illegale Drogen – Information für Eltern und Jugendliche
siehe Kurs 2303

3601 Ich sorge für mich: Ein Tanzworkshop für Mütter kleiner Kinder **EUR 10,50**

Petra Lutz, Uta Zühlke
Samstag, 25.04.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Müttern kleiner Kinder bleibt oft wenig Raum, für das eigene leibliche Wohl zu sorgen - der eigene Körper und seine Bedürfnisse treten häufig für lange Zeit in den Hintergrund. Der freie Tanz ist ein wunderbares Mittel, um seine individuellen Bedürfnisse zu erspüren, ihnen Ausdruck zu verleihen und Perspektiven für den Alltag zu entwickeln.
In diesem Workshop werden Übungen zur Körperwahrnehmung, leichte tänzerische Bewegungsaufgaben und freier Tanz mit der Möglichkeit zum gemeinsamen Gespräch kombiniert. Da der Kurs zur Entspannung der Mütter gedacht ist, findet er ohne die Kinder statt. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - eingeladen sind alle, die Spaß am Tanzen haben!

3602 Hilfe, mein Kind kann sich nicht konzentrieren **EUR 18,00**

Erwin Hauser
Samstag, 16.05.15, 9:00 - 12:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Sicherlich machen ihre Kinder Dinge, die sie locker und leicht hinbekommen und dann gibt es Dinge z. B. sich aufs Lernen zu konzentrieren, bei denen es Schwierigkeiten gibt. Und jetzt mal ganz einfach ausgedrückt, es gibt im Kopf einen Platz für Locker-Leicht und einen Platz für Geht-nicht-so-einfach. Es wird in diesem Kurs eine Technik aufgezeigt, wie Lernen auf den Platz für Locker/Leicht entsteht. Sie können es an sich selbst ausprobieren, damit Sie es zuhause bei den Kindern anwenden können. Der Locker-Leicht-Platz hat den eigenen Antrieb und die Konzentration als Fähigkeit in sich.
Eine Technik aus dem NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren).

3603 TIGERMUT - Elternabend für Kurs 3604 und 3605 **gebührenfrei**

Erika Pöllet
Donnerstag, 05.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Unsere Dozentin Frau Pöllet lädt alle Eltern, deren Kinder in den Kursen 3604 und 3605 angemeldet sind, zum Elternabend ein.

Jungen Spezial

3604 TIGERMUT - Selbstbehauptungstraining für 5 - 7 jährige Jungen — EUR 25,00

Kleingruppe - höchstens 6 Teilnehmer
Erika Pöllet
Donnerstag, 12.03.15, 14:00 - 15:30 Uhr, 3x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

Kinder brauchen eine gesunde psychische Stärke, damit sie handeln können, denn seelische, körperliche und sexuelle Übergriffe können den Kindern überall begegnen. Der Tiger und die Dozentin helfen hier speziell den Jungs, ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Außerdem lernen sie selbstsicherer zu werden, sich gestärkt zu fühlen, so dass sie auch NEIN sagen und Grenzen setzen können. Die 3 Nachmittage sind aufeinander aufgebaut und vermitteln auf kindgerechte Weise die Inhalte des Trainings. Wir malen, singen, machen Rollenspiele und haben viel Spaß miteinander.
Vor dem Training lädt die Dozentin die Eltern der angemeldeten Kinder zu einem Elternabend ein, der Ihnen einen Einblick in ihre Arbeit vermittelt. Außerdem zeigt sie Ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten auf, wie Sie auch im Alltag Ihre Kinder unterstützen können. Der Elternabend findet am Donnerstag, den 05.03.2015 um 19:30 Uhr, FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10 statt.

Mädchen Spezial

Orientalischer Tanz - Bauchtanz - Bollywood

für Mädchen ab 5 Jahren
siehe Kurse 3211 und 3212

3605 TIGERMUT - Selbstbehauptungstraining für 5 - 7 jährige Mädchen — EUR 25,00

Kleingruppe - höchstens 6 Teilnehmer
Erika Pöllet
Donnerstag, 12.03.15, 16:00 - 17:30 Uhr, 3x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

Kinder brauchen eine gesunde psychische Stärke, damit sie handeln können, denn seelische, körperliche und sexuelle Übergriffe können den Kindern überall begegnen. Der Tiger und die Dozentin helfen hier speziell den Mädchen, ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Außerdem lernen sie selbstsicherer zu werden, sich gestärkt zu fühlen, so dass sie auch NEIN sagen und Grenzen setzen können. Die 3 Nachmittage sind aufeinander aufgebaut und vermitteln auf kindgerechte Weise die Inhalte des Trainings. Wir malen, singen, machen Rollenspiele und haben viel Spaß miteinander.
Vor dem Training lädt die Dozentin die Eltern der angemeldeten Kinder zu einem Elternabend ein, der Ihnen einen Einblick in ihre Arbeit vermittelt. Außerdem zeigt sie Ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten auf, wie Sie auch im Alltag Ihre Kinder unterstützen können. Der Elternabend findet am Donnerstag, den 05.03.2015 um 19:30 Uhr, FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10 statt.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Jugendliche Spezial

Die französische Sprache beim Kochen auffrischen und wiederholen
Ein Kochkurs für Eltern und Jugendliche ab 11 Jahren
siehe Kurs 3616

Klavier für Jugendliche von 11 bis 14 Jahre
siehe Kurse 3202 bis 3204

Gitarre für Jugendliche ab 12 Jahren
siehe Kurse 3205 bis 3210

Faszination Slackline
Für Erwachsene und Jugendliche ab 150 cm Körpergröße
siehe Kurs 7248

Skateboardkurs für Anfänger
Für Jugendliche ab 12 Jahren
siehe Kurs 3220

Inlinerkurse für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
siehe Kurse 7313 und 7314

Nassfilzen für Jugendliche ab 12 Jahre
siehe Kurs 3401

Mosaik-Workshop für Jugendliche ab 13 Jahre und interessierte Erwachsene
siehe Kurs 3405

Digitale Fotografie - der Experimentierkurs
Einführung in die Fotografie für Kinder und Jugendliche von 11 - 16 Jahre
siehe Kurs 3501

Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System
Für Schüler ab der 5. Klasse
siehe Kurs 3502

Cajon selber bauen
Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
siehe Kurs 8210

Manche Lücken schließt die Zeit ....

... für andere

braucht man Profis!

Wir helfen bei
Leserechtschreibschwäche,
Rechenschwäche und
Aufmerksamkeitsstörungen

Facheinrichtung für Pädagogische Lerntherapie (PLT)
Reitweg 1, 90587 Veitsbronn-Siegelsdorf, Margit Betz (Dipl. Pädagogin)
0911-9745823 www.lerntherapie-siegelsdorf.de

PLT
Pädagogische
Lerntherapie

Jugendliche Spezial

3606 Ausbildung zum Dance Coach — EUR 70,00

Für Jugendliche ab 12 Jahre mit Tanzerfahrung
Nancy Gallego Rico
Sonntag, 08.03.15, 12:15 - 13:45 Uhr, 9x
Sonntag, 21.06.15, 12:15 - 13:45 Uhr = voraussichtlicher Prüfungstermin
Jugendhaus OASIS, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
In diesem Kurs bieten wir eine Ausbildung zum „Dance Coach" mit Theorie und Praxis an. Hier lernst Du alles, um selbst eine Tanzgruppe zu führen und steigerst Deine Leistungen im Tanzen. Im Anschluss findet eine Abschlussprüfung (schriftlich + mündlich) in Tanzunterrichtsführung, choreographische Anleitung und Betreuung einer Tanzgruppe statt. Ein notwendiges Praktikum im Tanzunterricht, um die Prüfung ablegen zu können, findet nach Absprache mit den Teilnehmern noch zusätzlich statt und ist kostenfrei. Durch die Ausbildung zum Dance Coach wird die Entwicklung von Qualifikationen und individuellen Fähigkeiten der Jugendlichen durch kreatives Arbeiten mit Musik, Tanz und Unterrichtung eines Tanzkurses unterstützt. Die Jugendlichen lernen Verantwortungsgefühl, sowie Organisation einer Kinder-Tanzgruppe kennen. Der Kurs ist auch zur Unterstützung für den Abschluss des Sport-Quali (Thema: Tanzen) und für den Beruf/Studium (Bereich Tanz, Sport und Fitness geht) geeignet. Die Abschlussprüfung besteht aus einem schriftlichen Test (Theorie) und einem mündlichen Test (Praxis) mit a) Tanz mit verschiedenen Stilen vortanzen (Remix oder mehrere Lieder) und b) Tanzunterrichtsführung vorstellen. Der Teilnehmer erhält nach Abschluss der Ausbildung und bestandener Prüfung eine Teilnahmebescheinigung, ein Zertifikat und Zeugnis.
Für weitere Infos und Ausbildungsinhalte steht unsere Dozentin Frau Nancy Gallego Rico unter E-Mail: **nancygallego@hotmail.de** gerne zur Verfügung.
Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Jugendhaus OASIS durchgeführt.

3607 Tanzworkshop „Dance Mix" — EUR 7,00

Für Jugendliche ab 12 Jahre
Nancy Gallego Rico
Sonntag, 15.03.15, 14:00 - 16:00 Uhr
Jugendhaus OASIS, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
Der Tanzkurs „Dance Mix" besteht aus folgenden Tanzformen: Hip Hop, Michael Jackson Style, Oriental Dance, Bollywood und Salsa. Hier lernt ihr verschiedene Tanzstile kennen und gemeinsam mit Nancy plant ihr die Choreographie mit eurer Lieblingsmusik. Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Jugendhaus OASIS durchgeführt.

3608 Tanzworkshop „Hip Hop Dance" — EUR 7,00

Für Jugendliche ab 12 Jahre
Nancy Gallego Rico
Sonntag, 19.04.15, 14:00 - 16:00 Uhr
Jugendhaus OASIS, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
This is Hip Hop with Crumping, Popping, Locking und Newstyle and fantastic Beats!
Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Jugendhaus OASIS durchgeführt.

3609 Tanzworkshop „Bollywood Dance" — EUR 7,00

Für Jugendliche ab 12 Jahre
Nancy Gallego Rico
Sonntag, 10.05.15, 14:00 - 16:00 Uhr
Jugendhaus OASIS, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
Hier wird der Tanzstil Bollywood von Grundschritten bis zur Choreographie erlernt. Nur mit indischer Musik. Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Jugendhaus OASIS durchgeführt.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Christine Mertens

Ich arbeite seit 16 Jahre als professionelle Schauspielerin. Nach meiner Schauspielausbildung war ich für viele Jahre an verschiedene Theater (u.a. Dresden und Chemnitz) mit einem Festengagement beschäftigt. Durch die vielen Hauptrollen, die ich in dieser Zeit gespielt habe, konnte ich eine Menge Bühnenerfahrung sammeln. Seit 2006 arbeite ich als freischaffende Schauspielerin an verschiedenen Theatern und Filmproduktionen. Seit einigen Jahren wohne ich wieder in Fürth und spiele seitdem regelmäßig am Stadttheater Fürth, dem Gostner Hoftheater und an der Tafelhalle in Nürnberg. Die theaterpädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mache ich seit 2011. Diese umfasst Regiearbeiten und Theaterkurse an verschiedenen Schulen, außerdem gebe ich seit zwei Jahren Schauspielunterricht an der Kinderschauspielschule „Young Talents“ in Nürnberg.

3610 Kids on stage! **EUR 29,50**

Schauspielkurs für Jugendliche von 12 bis 17 Jahren
Christine Mertens
Freitag, 22.05.15, 15:45 - 17:15 Uhr, 6x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47

NEU

Bei diesem Kurs kannst du ins Schauspielhandwerk reinschnuppern und verschiedene Schauspieltechniken erlernen.Wir wollen improvisieren, Geschichten erfinden und spielen und Szenen erarbeiten. Dazu arbeiten wir an unserem Körper, an unseren Emotionen und an unsere Stimme und Sprache. Zu dem ganzen Spaß, den das Ausleben auf der Bühne bringt, wird noch die Entwicklung der Persönlichkeit geschult, das Selbstbewusstsein gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit erhöht - und das ganz von selbst und spielerisch. Im Vordergrund steht das Ausprobieren verschiedener Charaktere, die Verwandlung in andere Personen, die Arbeit am Text und an der Rolle und sich einfach mal trauen, vor und mit anderen Quatsch zu machen. Am Ende können die erarbeiteten Szenen im kleinen Rahmen gezeigt werden. Bitte bequeme Kleidung anziehen und Stoppersocken, Gymnastikschläppchen bzw. Hallenturnschuhe mitbringen.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Schüler Spezial

Bianka Briol

Mein Name ist Bianka Briol und bin von Beruf Erzieherin.
Über 15 Jahre lang arbeitete ich im Kindergarten. Währenddessen habe ich mich zur Kindertanzpädagogin weitergebildet und erfolgreich an mehreren Kursen am Internationalen Orff - Institut in Inning teilgenommen. Seit 17 Jahren biete ich an der VHS die Kurse „Musikalische Früherziehung“ an. Es bereitet mir immer wieder großes Vergnügen, Ihren Kindern die ersten positiven Erlebnisse mit der Musik zu vermitteln.
Zehn weitere Jahre arbeitete ich dann im großen Bereich der Kinder- und Jugendhilfe. Währenddessen belegte ich ein berufsbegleitendes Studium der Heilpädagogik, das ich mit dem Abschluss des staatlich anerkannten Heilpädagogen beendete. Seit nunmehr 6 Jahren bin ich als Heilpädagogische Förderlehrerin an einer Schule tätig. Durch meinen derzeitigen beruflichen Alltag inspiriert, biete ich in diesem Semester an der vhs Oberasbach für Vorschulkinder auch den Kurs „Ich freue mich auf die Schule“ an.

Ich freue mich auf die Schule — EUR 26,50

Für Kinder, die 2015 eingeschult werden

3611 Bianka Briol
Freitag, 22.05.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Zimmer 3, Kirchenweg 47

3612 Bianka Briol
Freitag, 22.05.15, 16:00 - 17:00 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Zimmer 3, Kirchenweg 47
Der Übergang vom Vorschulkind in die Schule stellt für Ihr Kind eine große Herausforderung dar. Einerseits ist ihr Kind ganz gespannt und freut sich auf den neuen Abschnitt, andererseits weckt es in ihm auch einige Ängste vor dem Unbekannten. Für in sich gekehrte, eher schüchterne, aber auch für sehr lebhafte Kinder ergeben sich zusätzlich Probleme, die ihnen diesen Übergang und das Einleben in eine Klassengemeinschaft erschweren können.
Ich möchte versuchen Ihrem Kind im Rahmen einer Kleingruppe die „Schule“ etwas näher zu bringen. Wir werden uns in einem Klassenzimmer treffen und gemeinsam arbeiten. Vorrangige Ziele werden dabei die Förderung der Konzentration, die Ausdauer und Aufmerksamkeit, vor allen Dingen aber auch die Förderung der sozioemotionalen Kompetenz sein. Damit ihr Kind dann auch mit ganzem Herzen sagen kann: „Ich freue mich auf die Schule“.

Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System

Für Schüler ab der 5. Klasse
siehe Kurs 3502

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

3613 Lern- und Arbeitsstrategien – Mit der richtigen Technik zum Ergebnis — EUR 30,00

Für Schüler , Auszubildende und Studierende
Gerhard Gräbel
Samstag, 21.03.15, 9:00 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Prüfungen, Klausuren, Hausaufgaben und die tägliche Arbeit - Schüler, Auszubildende und Studierende müssen stets viele Aufgaben erledigen und eine Vielzahl an Informationen verarbeiten, speichern und wieder abrufen. Da ist es besonders wichtig, sich auch über einen längeren Zeitraum konzentrieren und Störungen ausblenden zu können. In diesem Seminar lernen Sie, den Lernstoff sinnvoll zu strukturieren. Außerdem werden verschiedene Techniken vermittelt, um sich Inhalte schneller, präziser und langfristiger aneignen zu können. Lassen Sie sich von mir beraten zur Stressprävention, Erhöhte Konzentration bei anfallenden Aufgaben, Prioritäten erkennen und umsetzen, Steigerung des Lernerfolgs und der Leistungsfähigkeit, mehr Effizienz beim Erledigen anfallender Aufgaben. Schwerpunkte im Seminar: Was bedeutet Lernen, welcher Lerntyp bin ich - die richtige Lerntechnik für sich selbst finden, Prioritäten setzen (einfache und schwierige Aufgaben gewichten und einteilen), zielgerichtetes Lernen: Aneignung, Transfer, Wiederholung, Rückkopplung, Kreativitätstechniken (z. B. Mindmapping), Festlegung von Zeitperspektiven - Tages- und Wochenplanung, die richtigen Lernzeiten herausfinden, Zeitkiller - die beliebtesten Ablenkungen, Ordnung und Organisation des Arbeitsplatzes. Folgende Methoden werden Sie im Seminar kennenlernen: Inhaltlicher Input, Selbstreflexion, Einzel- und Kleingruppenübungen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Umgang mit Prüfungsangst – Gelassen und stressfrei durch jede Prüfung

siehe Kurs 4101

3614 Englisch üben mit Brett- oder Kartenspielen — EUR 8,00

Für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren
Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 03.07.15, 15:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Möchtest du Englisch üben mit einem Karten- oder Brettspiel? Falls ja, dann ist dies ein Kurs für dich. Die extra für das Fremdsprachenlernen abgewandelten Spiele sind dafür besonders geeignet. In einer entspannten, „häuslichen“ und spielerischen Atmosphäre könnt ihr in diesem Kurs Englisch sprechen und euch dabei verbessern. Ohne Zweifel wirst du erkennen, wie das „spielerische“ Sprechen, dir auch hilft Zusammenhänge zu verstehen.

3615 Französisch üben mit Brett- oder Kartenspielen — EUR 8,00

Für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren
Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 27.03.15, 15:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Möchtest du Französisch üben mit einem Karten- oder Brettspiel? Falls ja, dann ist dies ein Kurs für dich. Die extra für das Fremdsprachenlernen abgewandelten Spiele sind dafür besonders geeignet. In einer entspannten, „häuslichen“ und spielerischen Atmosphäre könnt ihr in diesem Kurs Französisch sprechen und euch dabei verbessern. Ohne Zweifel wirst du erkennen, wie das „spielerische“ Sprechen, dir auch hilft Zusammenhänge zu verstehen.

3616 Die französische Sprache beim Kochen auffrischen und wiederholen **EUR 10,00**

Ein Kochkurs für Eltern und Jugendliche ab 11 Jahren
Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 10.07.15, 17:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit zusammen mit Ihren Kindern einfache, typisch französische Gerichte zu kochen und gleichzeitig die französische Sprache anzuwenden. Wir lesen alle Rezepte gemeinsam vor. Danach, entscheiden wir, wer welche Gerichte kocht und bereiten ein einfaches vegetarisches Gericht für jeden Geschmack zu.
Für Interessenten mit geringen Französisch-Kenntnissen. Lebensmittelkosten im Kurs ca. 6,00 EUR pro Person (Getränke und Rezepte inklusive). Jugendliche ab 14 Jahren können auch ohne erwachsene Begleitperson an diesem Kurs teilnehmen.
Kursgebühr: Erwachsene 14,50 EUR, Jugendliche 10,00 EUR.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

Förderkurs zur Abschlussprüfung der Haupt- und Mittelschule
siehe Kurse 4201 und 4301 bis 4302

Englisch-Förderkurse zur Abschlussprüfung der Realschule, FOS/BOS und des Gymnasiums
siehe Kurse 4202 bis 4205 und 4303

Französisch-Förderkurs zur Abschlussprüfung der Realschule
siehe Kurs 4304 und 4305

Mathematik-Förderkurse zur Abschlussprüfung der Realschule, FOS/BOS und des Gymnasiums und für die 11.Klasse des Gymnasiums
siehe Kurse 4206 bis 4212 und 4306 bis 4308

Intensivkurs BwR zur Abschlussprüfung der Realschule
siehe Kurs 4309

Grundbildung

Kompetenzen erweitern

Ihr Ansprechpartner
Grundbildung
Martina König:
Tel. 0911 / 96 91-148

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Alphabetisierung	
Lesen und Schreiben - Mein Schlüssel zur Welt	4000
Umgang mit Prüfungsangst	
Umgang mit Prüfungsangst – Gelassen und stressfrei	4101
Vorbereitungs- und Förderkurse	
Vorbereitungskurs für den Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule	4201
Förderkurse Englisch	4202 - 4204
Förderkurs Französisch für den Realschulabschluss	4205
Förderkurse Mathematik	4206 - 4212
Ferienkurse	
Intensivkurse für den Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule	4301 - 4302
Intensivkurs Englisch	4303
Intensivkurse Französisch	4304 - 4305
Förderkurse Mathematik	4306 - 4308
Förderkurs BwR	4309
Spezial	
Englisch üben mit Brett- oder Kartenspielen - Für Jugendliche (12-16 Jahre)	3614
Französisch üben mit Brett- oder Kartenspielen - Für Jugendliche (12-16 Jahre)	3615
Die französische Sprache beim Kochen auffrischen und wiederholen	3616

Alphabetisierung an der vhs

Es gibt kleine Schritte in der Geschichte der Menschheit, die Großes bewirkten. Umgekehrt gibt es große Schritte, die nur mühsam, wie der stete Tropfen, der den Stein höhlt, etwas vorwärts bewegen können. Mit einem für unsere Volkshochschule großen Schritt starten wir ein neues Programmangebot im Rahmen der Grundbildung, die Alphabetisierung Erwachsener.

In Bayern leben geschätzt eine Million funktionale Analphabeten. Die Betroffenen haben es im Laufe ihres Lebens nicht geschafft, Buchstaben, Worte, Sätze oder Sinnzusammenhänge in einem Absatz zu „begreifen“. Dennoch konnten sie sich bisher im Alltag ohne diese grundlegende Kulturtechnik -Lesen und Schreiben- irgendwie durchschlagen.
Für diese Höchstleistung verdienen sie Respekt.

Damit sie in Zukunft an ihrer Situation etwas verbessern können, hat die vhs den Kurs „Lesen und Schreiben lernen“ in ihr Programm mit aufgenommen. Denn Lesen ist der Schlüssel zur Welt. Unsere Kursleiter, Frau Clemens und Herr Rudolph, stehen bereit.

Liebe Leserin und Leser dieser Zeilen,
auch wir wissen, dass wir mit dieser schriftlichen Ankündigung die Leseunkundigen nicht erreichen. Wir bitten Sie deshalb, Personen aus Ihrem Umfeld, denen unser Kurs weiterhelfen könnte, mit dem Verweis auf die vhs Oberasbach anzusprechen.

Vielen Dank

Grundbildung
Kompetenzen erweitern

Alphabetisierung

Ursula Clemens

Lange Jahre war ich als Lehrerin tätig. Meine Ausbildung habe ich noch nach der alten Lehrerbildung absolviert, mit dem Abschluss „Lehramt an Volksschulen". Während meiner Dienstzeit habe ich überwiegend in der Grundschule, hier größtenteils in der Eingangsstufe, gearbeitet. Nun befinde ich mich in Altersteilzeit, denke aber dass ich mein erworbenes und erprobtes Wissen insbesondere das Lesen betreffend, hier einbringen kann.

Siegbert Rudolph

Viele Jahre war ich in einem großen Softwarehaus im Vorstand für Service und Vertrieb verantwortlich. Seit 5 Jahren kümmere ich mich um leseschwache Schüler und junge Menschen und habe dafür ein eigenes Leseförderprogramm entwickelt, das auch in der Fachwelt Beachtung findet. Es gibt Veröffentlichungen in der Mittelfränkischen Lehrerzeitung und in der Zeitschrift LEDY des Bundesverbandes Legasthenie und Dyskalkulie. (Müsste in der nächsten Ausgabe erscheinen.) An einigen Schulen in Mittelfranken führe ich ein Leseförderungsprogramm durch. Das Prinzip meines Programms ist, den Lesestoff leicht lesbar darzubieten, und in Variationen zu wiederholen. Mit Vorleseprogrammen kann man die eigene Leseleistung kontrollieren bzw. verbessern.

4000 Lesen und Schreiben - Mein Schlüssel zur Welt **gebührenfrei**

Ursula Clemens, Siegbert Rudolph
Sie sind eingeladen. Lernen Sie Lesen und Schreiben.
Unsere Kursleiter, Frau Clemens und Herr Rudolph, stehen für Sie bereit.

Umgang mit Prüfungsangst

Schulbegleitende Kurse siehe auch in den Bereichen:

„Eltern Spezial" Kurs 3602 und

„Schüler Spezial" Kurse 3611 bis 3616

4101 Umgang mit Prüfungsangst - Gelassen und stressfrei durch jede Prüfung **EUR 30,00**

Gerhard Gräbel
Samstag, 28.03.15, 9:00 - 16:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Die Zeit vor den Prüfungen und auch Prüfungssituationen an sich sind für viele mit Stress und Ängsten verbunden. Doch mit einer guten Vorbereitung, der richtigen Lerntechnik und einer veränderten inneren Einstellung lassen sich „Aufschieberitis" und die Angst, es nicht zu schaffen oder sich zu blamieren, in den Griff kriegen. In diesem Seminar lernen Sie, die Zeit der Prüfungsvorbereitung gelassener und stressfreier zu gestalten.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Kurs 4101 Umgang mit Prüfungsangst:

Außerdem erfahren Sie, was Sie gegen Lampenfieber, Blackout und die Angst, im entscheidenden Moment keine Antwort zu wissen, tun können.

Ihr Nutzen:
- Erhöhte Konzentration
- Reduzierung der Anspannung und Nervosität
- Steigerung des Lernerfolgs und der Leistungsfähigkeit
- Mehr Effizienz in der Erledigung der anfallenden Aufgaben
- Stressabbau und Stressprävention

Inhalte:
- Ursachen von Prüfungsangst
- Persönliche Einstellung: Was ist mein eigener Anspruch?
- Weniger ist mehr: den Perfektionismus in den Griff kriegen
- Persönliche Ressourcen aktivieren und Ziele definieren
- Das richtige Zeitmanagement beim Lernen
- Verschiedene Lerntypen: die richtige Lerntechnik für sich selbst finden
- Kurzfristige Erleichterung in Stresssituationen (z.B. Atemtechniken)
- Umgang mit Lampenfieber und Blackouts in Prüfungen

Methoden:
- Inhaltlicher Input
- Selbstreflexionsübungen
- Entspannungsübungen
- Rollenspiele zu Prüfungssituationen mit Feedback
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Lern- und Arbeitsstrategien

siehe Kurs 3613

Vorbereitungs- und Förderkurse

4201 Vorbereitungskurs für den Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule — EUR 42,00

in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik
Sara Holzberger
Dienstag, 03.03.15, 16:30 - 18:00 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2

Vorbereitung auf die schriftlichen Abschlussprüfungen in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik. Vertiefen und Wiederholen des wichtigsten Stoffes, ausführliches Besprechen sowie Bearbeiten von Abschlussprüfungen. Geeignet für die 9. Regelklassen der Mittelschule, für die M9 und externe Prüflinge geeignet, die den „Quali“ antreten werden.

„Englisch üben mit Brett- oder Kartenspielen“

siehe auch Kurs 3614

4202 Förderkurs Englisch für den Realschulabschluss — EUR 42,00

Fit für die Abschlussprüfung
Tilman Zimmler
Donnerstag, 05.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2

Vertiefung des Stoffes der 9. und 10. Klasse für Realschule und Externe. Gezieltes Üben der englischen Grammatik, Textbearbeitung, Mediation, Guided Writing, Listening Comprehension Tests und Vorbereitung auf den Speaking Test machen den Hauptbestandteil des Kurses aus. Dieser Kurs ist auch für die Vorbereitung zur Abschlussprüfung des M-Zugs der Mittelschule geeignet. Literatur: Abschlussprüfungen Realschule Bayern 2014, Stark-Verlag.

4203 Förderkurs Englisch für FOS/BOS - Fit für das Fachabitur EUR 42,00

Tilman Zimmler
Donnerstag, 05.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Schülern der 11. und 12. Klasse soll die Möglichkeit gegeben werden, sich gezielt auf das Fachabitur Englisch vorzubereiten. Vor allem Textbearbeitungen (Multiple Choice, Multiple Matching, Mediation), „Group Discussions", Bildbeschreibungen und „Compositions" stehen im Vordergrund, Grammatik wird jedoch auch Bestandteil dieses Kurses sein. Literatur: Fachabiturprüfungen FOS /BOS Englisch Bayern 2014, Englisch 12. Kl., Stark Verlag.

4204 Förderkurs Englisch für die Jahrgangsstufen 11 und 12 des Gymnasiums EUR 56,00

Fit für das Abitur
Tilman Zimmler
Mittwoch, 04.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 16x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Schülern der 11. und 12. Klasse (Englisch 1. Fremdsprache) soll die Möglichkeit gegeben werden, sich gezielt auf das Abitur Englisch vorzubereiten. Neben Texterschließung und Texterstellung werden wir uns u.a. mit Hörverstehen, Sprachmittlung (=Mediation) und Grammatik beschäftigen. Literatur: Abiturprüfung Bayern - Englisch G8, Stark Verlag. Für Schüler der Jahrgangsstufen 9 und 10 des Gymnasiums kann bei Bedarf ebenfalls ein Förderkurs angeboten werden. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS Oberasbach, Tel: 0911/9691-148.

4205 Förderkurs Französisch für den Realschulabschluss EUR 42,00

Anja Fleckenstein
Dienstag, 03.03.15, 16:30 - 18:00 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Wir wollen uns auf die mündliche und schriftliche Abschlussprüfung vorbereiten und auch die Grammatik der 9. und 10. Klasse vertiefen. Literatur: Trainer für die Abschlussprüfung (Realschule Bayern), Cornelsen-Verlag

„Die französische Sprache beim Kochen auffrischen und wiederholen"
siehe auch Kurs-Nr. 3616

„Französisch üben mit Brett- oder Kartenspielen"
siehe Kurs-Nr. 3615

4206 Vorbereitungskurs Mathematik für den Realschulabschluss Wahlpflichtfächergruppe I (technischer Zweig) EUR 47,00

Peter Vogt
Dienstag, 03.03.15, 17:00 - 18:15 Uhr, 16x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 8 - 10; Schwerpunkt ist das Rechnen und Besprechen von Abschlussprüfungen. Literatur: Stark-Buch.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

4207 Vorbereitungskurs Mathematik für den Realschulabschluss Wahlpflichtfächergruppe II / III (kfm. und sozialer Zweig) EUR 41,00

Peter Vogt
Mittwoch, 04.03.15, 17:00 - 18:15 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 8 - 10; Schwerpunkt ist das Rechnen und Besprechen von Abschlussprüfungen. Literatur: Stark-Buch.

4208 Vorbereitungskurs Mathematik für das Fachabitur FOS/BOS (techn. Zweig) EUR 52,50

Peter Vogt
Mittwoch, 04.03.15, 19:30 - 20:45 Uhr, 18x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes, Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst. Diese Termine werden im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart.

4209 Vorbereitungskurs Mathematik für das Fachabitur FOS/BOS (kfm./sozialer Zweig) EUR 47,00

Peter Vogt
Dienstag, 03.03.15, 18:15 - 19:30 Uhr, 16x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes, Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst. Diese Termine werden im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart.

4210 Förderkurs Mathematik 11. Jahrgangsstufe G8 EUR 50,00

Peter Vogt
Montag, 02.03.15, 19:30 - 20:45 Uhr, 17x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Aufbereiten und Vertiefen des Stoffes der 11. Jahrgangsstufe mit Schwerpunkt auf den Themen, die für die Abiturprüfung relevant sind.

Vorbereitungskurs Mathematik für die Abschlussklassen des Gymnasiums EUR 44,00

4211 Peter Vogt
Montag, 02.03.15, 18:15 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2

4212 Peter Vogt
Mittwoch, 04.03.15, 18:15 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes der Jahrgangsstufen 11 und 12 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Muster-Abschlussprüfungen. Literatur: Abituraufgaben, Stark-Verlag. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst. Diese Termine werden weitgehend an den 4 Samstagen vor dem Prüfungstermin stattfinden und im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart.

Ferienkurse

4301 Intensivkurs für den Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule in den Pfingstferien — EUR 42,00

in den Fächern Deutsch und Mathematik
Sara Holzberger
Dienstag 26.05.15 bis Freitag 29.05.15, 10:00 - 13:15 Uhr
15 Minuten Pause
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
In diesem Intensivkurs bereiten wir uns gezielt auf die bald bevorstehende Abschlussprüfung vor. Geeignet für die 9. Regelklassen der Mittelschule, für die M9 und externe Prüflinge, die den „Quali“ antreten werden.

4302 Last Minute Powerkurs für den Quali — EUR 22,00

Sara Holzberger
Samstag, 06.06.15, 10:00 - 13:15 Uhr
Samstag, 13.06.15, 10:00 - 13:15 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Höchste Eisenbahn! Sechs Wochen vor der Prüfung hast du die Möglichkeit, die eine oder andere Wissenslücke zu schließen oder deine Unsicherheiten zu klären. Wir arbeiten die wichtigsten Inhalte der einzelnen Prüfungsfächer noch einmal mit dir durch und machen entsprechende Übungen dazu.
Geeignet für die 9. Regelklassen der Mittelschule, für die M9 und externe Prüflinge, die den „Quali“ antreten werden.

4303 Intensivkurs Englisch für die Abschlussprüfung der Realschule in den Osterferien — EUR 84,00

Tilman Zimmler
Montag 30.03.15 bis Donnerstag 02.04.15, 11:00 - 14:00 Uhr
Dienstag 07.04.15 bis Freitag 10.04.15, 11:00 - 14:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
In diesem Kurs werden die Teilnehmer/innen an acht Vormittagen der Osterferien auf die bald bevorstehende Abschlussprüfung vorbereitet. Anhand der Abschlussprüfungen der letzten Jahre soll den Schülern die nötige Routine vermittelt werden. Im Vordergrund stehen Textbearbeitung, Übungen zur gemischten Grammatik, „Listening Comprehensions Tests“, „Guided Writings“ und Mediation. Literatur: Abschlussprüfungen Realschule Englisch Bayern 2015, Stark-Verlag. Bei großem Interesse kann dieser Kurs auch zusätzlich noch einmal in den Pfingstferien angeboten werden. Weitere Informationen dazu unter Tel.: 0911/9691-148 (VHS Oberasbach).

4304 Intensivkurs Französisch für die Abschlussprüfung der Realschule in den Osterferien — EUR 42,00

Anja Fleckenstein
Montag 30.03.15 bis Donnerstag 02.04.15, 10:00 - 11:30 Uhr
Dienstag 07.04.15 bis Freitag, 10.04.15, 10:00 - 11:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
In diesem Intensivkurs bereiten wir uns gezielt auf die bald bevorstehende mündliche Abschlussprüfung vor.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

4305 Intensivkurs Französisch für die Abschlussprüfung der Realschule in den Pfingstferien **EUR 42,00**

Anja Fleckenstein
Dienstag 26.05.15 bis Freitag 29.05.15, 10:00 - 11:30 Uhr
Montag 01.06.15 bis Mittwoch 03.06.15, 10:00 - 11:30 Uhr
Freitag, 05.06.15, 10:00 - 11:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
In diesem Intensivkurs bereiten wir uns gezielt auf die bald bevorstehende schriftliche Abschlussprüfung vor.

4306 Förderkurs Mathematik für die Abschlussklassen des Gymnasiums in den Osterferien **EUR 100,00**

Peter Vogt
Montag 30.03.15 bis Donnerstag 02.04.15, 13:00 - 16:15 Uhr
Dienstag 07.04.15 bis Freitag 10.04.15, 13:00 - 16:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes der Jahrgangsstufen 11 und 12 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Muster-Abschlussprüfungen. Literatur: Abituraufgaben, Stark-Verlag. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen.

4307 Förderkurs Mathematik für den Realschulabschluss in den Pfingstferien **EUR 50,00**

Wahlpflichtfächergruppe I (technischer Zweig)
Peter Vogt
Dienstag 26.05.15 bis Freitag 29.05.15, 13:00 - 16:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 9 und 10 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Für Teilnehmer aus der 10. Klasse. Literatur: Abschlussprüfungen, Stark-Verlag.

4308 Förderkurs Mathematik für den Realschulabschluss in den Pfingstferien **EUR 50,00**

Wahlpflichtfächergruppe II/III (kfm./sozialer Zweig)
Peter Vogt
Montag 01.06.15 bis Mittwoch, 03.06.15, 13:00 - 16:15 Uhr
Freitag, 05.06.15, 13:00 - 16:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 9 und 10 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Für Teilnehmer aus der 10. Klasse. Literatur: Abschlussprüfungen, Stark-Verlag.

4309 Intensivkurs BwR für die Abschlussprüfung Realschule in den Osterferien **EUR 42,00**

Wahlpflichtfächergruppe II (wirtschaftlicher Zweig)
Evi Vogt
Dienstag 07.04.15 bis Freitag 10.04.15, 11:00 - 14:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Intensive Vorbereitung auf die Abschlussprüfung BwR zur Mittleren Reife durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes der Abschlussklassen. Schwerpunkt ist das Bearbeiten und ausführliche Besprechen von Abschlussprüfungen. Literatur: Stark-Buch.

Beruf
Beruf und Karriere

Ihr Ansprechpartner
Beruf und Karriere
Gerhard Hable:
Tel. 0911 / 96 91-153

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Qualifikation für den beruflichen Ein- und Umstieg	
Bewerbung online und offline	5101
Bewerbungs- und Karrierecoaching	5102
Business Knigge - Gute Umgangsformen in jeder Situation	5103
Telefontraining - Kompetent und professionell kommunizieren	5104
Teamfähigkeit - Die eigenen Stärken optimal einbringen	5105
Orientierungsworkshop für Wiedereinsteigerinnen	5106
Bewerbertraining für Wiedereinsteigerinnen	5107, 5108
Wiedereinstieg als Gründerin	5109
Kommunikationstraining für Gründerinnen	5110
Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System	5111
Fachthemen	
Personalhygiene - Unterweisung und Folgebelehrung	5201, 5202
Buchführung 1 DATEV-Kontenplan - Grundkurs	5203
Buchführung 1 DATEV-Kontenplan - Aufbaukurs	5204
Professionelle Recherche	5205
Texte schreiben, die (gerne) gelesen werden	5206
Interviews professionell führen und vertexten	5207
Sicheres Redigieren von Texten	5208
EDV-Grundlagen und andere Software-Anwendungen	
Informationsvormittag zu „Computern“ ist keine Frage des Alters (Kurse 5302-5304)	5301
„Computern“ ist keine Frage des Alters - besonders für Senioren gedacht	5302 - 5304
Grundlagen der EDV mit Windows 8	5305
Windows 8.1 + Office Programme besser kennen lernen	5306
Microsoft Office 2013 - Workshop Word, Excel, PowerPoint & Outlook	5307
Microsoft Office 2013 - Crash-Kurs am Wochenende	5308
Microsoft-Office 2013 Kombikurs Word/ Excel/ PowerPoint	5309
Kombikurs Word/Excel 2013 Grundlagen	5310
Kombikurs Word/Excel 2013 Aufbaukurs	5311
Word und Excel 2013 für den geschäftlichen Gebrauch	5312
Excel 2013 - Grundkurs	5313
Excel 2013 für den privaten Anwender	5314
Word 2013 - Grundlagen zum Einsteigen und Auffrischen	5315
Word 2013 - Aufbau	5316
Excel 2013 - Grundlagen zum Einsteigen und Auffrischen - Wochenendseminar	5317
Excel 2013 - Aufbau	5318
Excel 2013 - Schnupperkurs	5319
PowerPoint 2013	5320, 5321
Outlook 2013	5322
Adobe InDesign CS 6 und CC	5323
Bildbearbeitung	
Adobe Lightroom CS und CC	5401
Adobe Photoshop CS 6 und CC Aufbaukurs für Anwender	5402
Fotobuch - die gelungene Alternative zum Album	5403
Neue Medien	
Social Media mit Facebook & Co	5501
Internet für Späteinsteiger	5502
Eigene Webseiten gestalten (Grundlagen) - Mit Dreamweaver CS 6 und CC Wochenendseminar	5503

Qualifikation für den beruflichen Ein- und Umstieg

Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung

siehe auch 2404 - 2406

5101 Die Bewerbung - online und offline **EUR 50,00**

Timm Freyer
Freitag, 27.03.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 28.03.15, 9:00 - 18:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Online-Bewerbungen liegen im Trend. Berufseinsteiger, Jobwechsler und auch Wiedereinsteiger müssen sich gegen eine Vielzahl von Mitbewerbern durchsetzen. Inhaltlich und formal perfekte Bewerbungsunterlagen sind daher Grundvoraussetzung, um das Interesse der Personalchefs zu wecken. Dabei gelten bei einer klassischen Bewerbung andere Regeln als im Internet. In beiden Fällen hängt der Erfolg Ihrer Bewerbung von einem guten Selbstmarketing ab und ob Sie Ihre Fähigkeiten gekonnt darstellen und vermitteln können. Lernen Sie in diesem Seminar, wie eine Bewerbung per E-Mail oder Formular aussieht und wie Sie aussagekräftige Bewerbungsunterlagen gestalten. Die Teilnehmer werden sich theoretisch und praktisch durch Rollenspiele und Übungen u.a. mit den Themen Gesprächsführung, Vorbereitung, Etikette und Dress Code beschäftigen.
HINWEIS: Bitte bringen Sie Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen zu dem Seminar mit!

5102 Bewerbungs- und Karrierecoaching **EUR 75,00**

Gerhard Gräbel
Samstag, 18.04.15, 9:00 - 16:15 Uhr
Samstag, 25.04.15, 9:00 - 16:15 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Sie möchten Ihren nächsten Karriereschritt ohne unnötige Reibungsverluste, also schnell, zielgerichtet und professionell in Angriff nehmen? Dann nutzen Sie meine umfangreiche und detaillierte Erfahrung in der Bewerbungs- und Karriereberatung! Ich sorge dafür, dass Ihre beruflichen Stärken in Ihren Unterlagen (Lebenslauf und Anschreiben) auf einen Blick sichtbar werden. Dass Ihre Unterlagen passgenau auf die neue Stelle ausgerichtet sind. Und dass Sie in Vorstellungsgesprächen Ihr außergewöhnliches Engagement, Ihre Innovationsfähigkeit, Ihr unternehmerisches Denken und Ihre Führungsstärken schnell verdeutlichen können. Lassen Sie sich von mir beraten und trainieren, damit Sie mit Ihren Bewerbungsunterlagen und im Job-Interview von Anfang an den Eindruck eines gesuchten Top-Kandidaten bzw. einer Top-Kandidatin hinterlassen.
Schwerpunkte im Seminar: Die richtige Einstellung zum Bewerbungsprozess, Überprüfung des eigenen Profils: Kompetenz, Leistungsmotivation und Persönlichkeit, Entwicklung einer individuellen Bewerbungsstrategie, Aufbau, Inhalt und Form der Unterlagen, die Initiativanfrage, Recherchemöglichkeiten on- und offline, die verschiedenen Formen einer Bewerbung (klassisch, Email, Online-Formulare, Profile in Jobbörsen), Hinweise zur Gestaltung einer Bewerbungshomepage.
Zielgruppe: Das Training hilft sowohl Berufseinsteigern, Jobwechslern als auch Wiedereinsteigern, die mit anspruchsvollen Unterlagen überzeugen möchten.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

5103 Business Knigge - Gute Umgangsformen in jeder Situation EUR 50,00

Gerhard Gräbel
Samstag, 16.05.15, 9:00 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Beruflicher Erfolg resultiert nicht nur aus fachlicher Kompetenz. Ein in jeder Hinsicht höfliches Miteinander und stilsicheres Auftreten sowie ein Gutes Benehmen haben stets großen Einfluss auf Ihre Geschäftsbeziehungen. Auch für Schulabgänger die einen Ausbildungsplatz gefunden haben kommt es darauf an, schnell die sozialen Spielregeln der Arbeitswelt zu erlernen. Insbesondere, wenn Sie Kontakt zu Kunden oder Geschäftspartnern haben, sind richtige Umgangsformen sowohl wichtig für die Außendarstellung Ihres Unternehmens als auch für Ihren Ausbildungserfolg. In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Regeln des Business Knigge kennen und erfahren, wie Sie im Alltag Fettnäpfchen mit Stil umgehen.

Ihr Nutzen:
- Vermeidung von Stress
- Sicheres Auftreten im Berufsalltag
- Höherer Ausbildungs- und Berufserfolg
- Bessere Außendarstellung des Unternehmens

Inhalte:
- Die Macht des ersten Eindrucks
- Das eigene Erscheinungsbild - passendes Outfit
- Richtig begrüßen - sich selbst und andere souverän vorstellen
- Ein positives Gesprächsklima herstellen
- Der höfliche Umgang mit jedermann
- Der gute Ton am Telefon - Umgang mit dem Handy
- Benimm im Berufsalltag: bei Besprechungen, im Restaurant etc.
- Kommunikationsknigge für Small Talk und Mails
- Umgang mit Fehlern und Kritik

Methoden:
- Fachlicher Input
- Praktische und berufsbezogene Übungen und Rollenspiele mit Trainer-Feedback
- Erfahrungsaustausch und Gruppendiskussion

5104 Telefontraining - Kompetent und professionell kommunizieren EUR 50,00

Gerhard Gräbel
Samstag, 13.06.15, 9:00 - 15:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Ob im direkten Kontakt oder am Telefon - verständlich zu kommunizieren ist einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren in der Arbeitswelt. Doch nicht selten kommt es unter Mitarbeitern, Kollegen oder im Umgang mit Kunden zu Missverständnissen, die das Gesprächsklima oder die Geschäftsbeziehung negativ beeinflussen können. Dabei liegt es meistens nicht an der inhaltlichen Argumentation, sondern vor allem daran, wie das Gesagte beim Gegenüber ankommt. Im Seminar haben Sie die Möglichkeit, durch Rollenspiele, Erfahrungsaustausch und Diskussion zwischenmenschliche Prozesse der Kommunikation besser zu verstehen, um Missverständnissen in der Zukunft besser vorbeugen zu können. Sie erfahren die Grundlagen der Kommunikation und erhalten wertvolle Tipps zu Gesprächsführungstechniken und zum Umgang mit problematischen Gesprächssituationen.

Ihr Nutzen:
- Sicheres Auftreten am Telefon im Berufsalltag
- Vermeidung von Stress, z. B. bei schwierigen Kunden
- Bessere Außendarstellung des Unternehmens

Inhalte:
- Grundlagen der Kommunikation
- Vorbereitung ist die halbe Miete

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

- Stimme und Stimmung
- Struktur ist alles! - Gesprächsablauf
- Die Begrüßung - Richtungsgeber für den Gesprächsverlauf
- Zur Sache Schätzchen! - Satz zur Sache
- Nutzenargumentation und Transparenz
- Gesprächszusammenfassung und Verbleib
- Aktives Zuhören
- Vertrauen und Verbindlichkeit
- Fragetechniken

Methoden:
- Fachlicher Input
- Praktische und berufsbezogene Übungen und Rollenspiele mit Trainer-Feedback
- Erfahrungsaustausch und Gruppendiskussion

5105 Teamfähigkeit - Die eigenen Stärken optimal einbringen EUR 50,00

Gerhard Gräbel
Samstag, 21.03.15, 9:00 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2

Teamfähigkeit gehört zu den wichtigsten Schlüsselqualifikationen und ist oft Grundvoraussetzung bei fast jeder neu zu besetzenden Stelle. Bei der Teamarbeit geht es darum, durch ein funktionierendes Zusammenspiel unterschiedlicher Kompetenzen, Fertigkeiten und Eigenschaften bestmögliche Arbeitsergebnisse zu erzielen. In diesem Seminar setzen Sie sich mit unterschiedlichen Teamrollen auseinander und erfahren, wie Sie sich mit Ihrem eigenen Potenzial und Ihren persönlichen Stärken optimal in ein bestehendes Team und dessen Aufgabenbereiche einbringen.

Ihr Nutzen:
- Stressminimierung durch funktionierende Integration in ein Team
- Hohe Leistungsbereitschaft und Zufriedenheit durch optimales Einbringen der eigenen Kompetenzen
- Sichern von effektiver Teamleistung

Inhalte:
- Was kennzeichnet ein erfolgreiches Team
- Die einzelnen Teamrollen und ihre Bedeutung
- Der Weg ins bestehende Team
- Die eigene Position finden und definieren
- Unterschiede der Teammitglieder respektieren und gezielt nutzen
- Gruppendynamik im Team
- Konfliktklärung im Team

Methoden:
- Theoretischer Input
- Selbsteinschätzung
- Gruppenarbeit und -übungen
- Erfahrungsaustausch und Diskussion

5106 Orientierungsworkshop für Wiedereinsteigerinnen EUR 33,00

Stefanie Steible, Melanie Buratto
Freitag, 06.03.15, 17:30 - 21:00 Uhr
Freitag, 13.03.15, 17:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2

In diesem Workshop können Wiedereinsteigerinnen entdecken, was in ihnen steckt. Dazu werden Stärken und Schwächen analysiert, Qualifikationen vor und während der Arbeitspause betrachtet sowie die Anforderungen der jetzigen Lebenssituation besprochen. Im Anschluss erörtern wir mögliche Berufsalternativen, bringen eine Idee zu Papier und prüfen sie anhand Marktanalyse und Selbst-Check. Schließlich entwickeln wir Strategien für die Reise als Gründerin oder das geschickte Vorgehen beim Jobwechsel.

Bewerbertraining für Wiedereinsteigerinnen — EUR 49,00

5107 **Stefanie Steible, Melanie Buratto**
Montag, 16.03.15, 9:00 - 12:30 Uhr
Montag, 23.03.15, 9:00 - 12:30 Uhr
Montag, 13.04.15, 9:00 - 12:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47

5108 **Stefanie Steible, Melanie Buratto**
Montag, 08.06.15, 9:00 - 12:30 Uhr
Montag, 15.06.15, 9:00 - 12:30 Uhr
Montag, 29.06.15, 9:00 - 12:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Auszeit, Krankheit, Kündigung, Kinder oder eine neue Lebensphase bieten Anlass zur Veränderung. In diesem Training lernen Wiedereinsteigerinnen, wie und wo sie sich erfolgreich bewerben. Wir erstellen gemeinsam Online-Bewerbungen. Die Teilnehmerinnen erfahren in praktischen Übungen, wie sie sicher in Vorstellungsgespräche gehen und ihr Gegenüber überzeugen.

5109 Wiedereinstieg als Gründerin — EUR 33,00

Stefanie Steible, Melanie Buratto
Freitag, 26.06.15, 9:00 - 12:30 Uhr, 2x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die als Gründerin wieder ins Berufsleben einsteigen oder sich in diese Richtung verändern wollen. Wir bringen eine konkrete Idee zu Papier und prüfen sie anhand Marktanalyse und Selbst-Check. Dann planen wir die Route und besprechen den Business-Plan sowie weitergehende Unterstützungsmöglichkeiten. Wichtige Wegweiser wie Steuerrechtliches, Versicherungsthemen und Förderungen werden genauso thematisiert wie Hilfen zum Start in die eigene Existenz.

5110 Kommunikationstraining für Gründerinnen — EUR 49,00

Stefanie Steible, Melanie Buratto
Freitag, 10.07.15, 17:30 - 21:00 Uhr, 3x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
In diesem Workshop trainieren Gründerinnen ihr Körperbewusstsein, um über die eigene Körpersprache zu einer souveränen Ausstrahlung zu kommen. Sie lernen, ihre Produkte/Dienstleistungen überzeugend zu präsentieren, eine gute Bedarfsermittlung durchzuführen sowie Verhandlungen erfolgreich zu meistern. Tipps zur Schlagfertigkeit und Manipulation runden das Angebot ab.

5111 Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System — EUR 33,50

Sie haben mehr als 2 Finger...
Birgit Jarosch
Samstag, 13.06.15, 15:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 20.06.15, 15:00 - 17:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
ats (better teaching, faster learning) hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung, NLP, Mnemonik kombiniert und nutzt, um ein effektiveres und schnelleres Lernen zu ermöglichen. Die Synthese aus diesen Erfahrungen, verknüpft mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken, ermöglicht, die Tastatur eines Computers mit 10 Fingern blind zu beherrschen in nur 4 Stunden. Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für ein 4-teiliges Lehrbuch (13,50 EUR), welches im Kurs benötigt wird und das Sie von der Dozentin ausgehändigt bekommen.

Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System

Für Schüler ab der 5. Klasse siehe Kurs 3502

Fachthemen

Personalhygiene - Unterweisung und Folgebelehrung nach dem Infektionsschutzgesetz für Handwerksbetriebe und Einzelpersonen **EUR 19,00**

5201 **Michael Kutscheidt**
Montag, 16.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2

5202 **Michael Kutscheidt**
Freitag, 20.03.15, 9:00 - 10:30 Uhr
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Im Rahmen der Nachschulung nach DIN 10514 Lebensmittelhygiene werden auf Basis der Erstbelehrung nachfolgende Themen praxisbezogen vermittelt.
1. Grundlagen der Hygiene in „lebensmittelherstellenden, verarbeitenden und in Verkehr bringenden Betrieben“
2. Basiswissen der Mikrobiologie der Lebensmittel
3. Kontaminationswege
4. Personalhygiene
5. Folgebelehrung nach §42 und 43 Infektionsschutzgesetz
6. Hygienemaßnahmen als Teil der Prozesshygiene
7. Sicherer Umgang mit Gefahrstoffen zur Reinigung und Desinfektion
8. Abschlussdiskussion auf Basis der Erfahrungen der Kursteilnehmer
9. Aushändigung einer Teilnehmerurkunde

5203 Buchführung 1 DATEV-Kontenplan - Grundkurs **EUR 70,00**

Günter Krutzki
Dienstag, 03.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, III 1.6 Textilraum, Schulstr.2
Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Ordnungsmäßigkeit der Buchführung, Inventar, Bilanz- und Bestandskonten, Erfolgskonten, Kontenrahmen, Kontenplan, einfache Buchungssätze, Buchen nach Belegen, Umsatzsteuer und Skontobuchungen, Gewinn und Verlust, Buchungen im Steuerbereich, EDV-Kontierung. Der Dozent bringt das Praxis-Handbuch „Das Kontierungs-Praxis-ABC“ in den Unterricht mit ein.
Von Abschreibungen bis zweifelhafte Forderungen erfahren Sie alles. Darüber hinaus bekommen Sie Gestaltungs- und Entscheidungshilfen für Ihre Aufzeichnungen mit Check-Listen, Fundstellen und allen Steuertipps. Sie lernen, wie man jeden Vorgang richtig und steuersparend kontiert. Bitte mitbringen: elektronischer Taschenrechner, Schreibblock, Aktenordner für die verteilten Unterlagen!
Anschließend wird im Computerraum mit dem entsprechenden Datev-Programm geübt. Der Besuch des Kurses lohnt sich! Wichtiger Hinweis: Es wird eine Einführung in den International Accounting Standards gegeben, die Umstellung von HGB auf IAS/IFRS. Es wird auch auf SAP eingegangen.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

5204 Buchführung 1 DATEV-Kontenplan - Aufbaukurs EUR 49,00

Günter Krutzki
Dienstag, 09.06.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 7x
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Die Vernetzung zwischen Steuer- und Buchführungsbüchern gewährleistet einen optimalen Lernerfolg. Die aktuelle Rechtslage der Steuergesetzgebung sowie die Umrechnung in EURO werden berücksichtigt. Themenschwerpunkte: Bewertung des AV, des UV, der Verbindlichkeiten, der Einnahmen und Einlagen, offene Rücklagen, Gesellschaftsabschlüsse, sachliche Abgrenzung, Auswertung des Jahresüberschusses, Lohn- und Gehaltsbuchungen, Personalwirtschaft, Buchungen im Steuerbereich, EDV-Kontierung, Umsatzsteuerschlüssel, automatische Konten, umsatzsteuerfreie Umsätze in einem EU-Land, steuerpflichtige und nicht steuerpflichtige Lieferungen. Darüber hinaus wird der DATEV-Praxiswegweiser „Das richtige Konto“ eingesetzt. Sie bekommen geldwerte Hinweise, wie Sie bei Ihrer Kontierung vorgehen müssen, um die Weichen für Ihre Bilanz und GuV richtig zu stellen. Der Unterricht wird ergänzt durch die neuesten BMF-Steuerrichtlinien, praktische Fälle usw.
SAP-Anwendungen des Grundkurses werden erweitert und vertieft.

5205 Professionelle Recherche EUR 21,00

Stefanie Steible
Montag, 02.03.15, 20:00 - 21:30 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
In diesem Seminar lernen Sie, Themen zu finden und gezielt danach zu recherchieren. Sie werden die Verlässlichkeit von Quellen einzuschätzen lernen und erfahren, wie Sie sich ein Informationsnetzwerk aufbauen. Das erworbene Wissen können Sie für Ihre Arbeit im professionellen Umfeld genauso wie in Ehrenamt und Verein einsetzen.
Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Falls dies nicht möglich ist, können Sie sich an die vhs wenden.

5206 Texte schreiben, die (gerne) gelesen werden EUR 37,50

Stefanie Steible
Montag, 02.03.15, 18:00 - 20:00 Uhr, 4x
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie im Unternehmensumfeld, im Ehrenamt oder für Ihren Verein Texte schreiben, die gerne gelesen werden. Außerdem lernen Sie, welche Formalien in niedergeschriebenen Texten zu beachten sind. Mit praktischen Übungen werden Sie Ihre Textkompetenz ausbauen und Ihre Sensibilität schärfen.
Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Falls dies nicht möglich ist, können Sie sich an die vhs wenden.

5207 Interviews professionell führen und vertexten EUR 37,50

Stefanie Steible
Montag, 08.06.15, 19:45 - 21:45 Uhr
Montag, 15.06.15, 19:45 - 21:45 Uhr
Montag, 29.06.15, 19:45 - 21:45 Uhr
Montag, 06.07.15, 19:45 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Wie führt man Interviews professionell? Wie bereitet man sich vor? Wie findet man geeignete Themen? Wie nimmt man Kontakt zum Gesprächspartner auf? Wie werden Interviews vertextet? Wie führt man ein Interview vor Ort, am Telefon oder per Mail? Anhand von Profibeispielen und bei eigenen Übungen lernen Sie, stimmige Interviews zu führen und zu schreiben.
Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Falls dies nicht möglich ist, können Sie sich an die vhs wenden.

5208 Sicheres Redigieren von Texten **EUR 19,00**

Stefanie Steible
Montag, 13.07.15, 19:45 - 21:45 Uhr, 2x
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Wie vervollkommnet man einen Text? Zum Redigieren benötigt es Menschenverstand und Urteilskraft. Das nötige Fachwissen wird in diesem Kurs vermittelt. Lernen Sie sich in die Rolle Ihrer Leser zu versetzen, die richtige Tonlage zu treffen sowie Texte konsequent am roten Faden entlang zu führen. Aber auch die Stimmigkeit von Fakten und das richtige Wording müssen Redigierende prüfen und verändern können. Erlernen Sie einen Leitfaden und vertiefen Sie diesen in praktischen Textübungen.
Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Falls dies nicht möglich ist, können Sie sich an die vhs wenden.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 268!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Informationstechnik / EDV

Mit System zum Erfolg! Einstieg ohne EDV-Vorkenntnisse möglich!

Betriebssysteme: Microsoft, Windows Vista, Windows 7

Office-Grundlagen und Aufbau:
Word und Excel
Abendkurse
kompakt am Wochenende

Software-Schulungen:
Outlook
PowerPoint
Adobe Photoshop CS 6
InDesign CS 6
Lightroom

Internet:
Internet für Senioren

Anwendungen:
Bildbearbeitung und Fotobuch
Computerschreiben in 4 Stunden

Es ist uns wichtig, dass Sie den richtigen EDV-Kurs besuchen.
Wir bieten Ihnen ein umfangreiches und praxisorientiertes Kurskonzept mit unterschiedlichen Zielsetzungen und Kurstypen:

EDV-Grundkurse am Abend
Sie möchten einen professionellen und nachhaltigen Einstieg in die EDV? Diese Kurse setzen keine EDV-Kenntnisse voraus. Sie richten sich speziell an Anfänger. Im Kurs ist genügend Zeit für praktische Übungen.

EDV-Grundkurse kompakt am Wochenende
Sie wünschen sich einen schnellen und kompakten Einstieg in die EDV? Diese Kurse setzen keine oder geringe Vorkenntnisse voraus und eignen sich auch hervorragend zur Auffrischung bereits vorhandenen Wissens oder zum schnellen und kompakten Einstieg.

Office-Grundkurse am Abend
Diese Kurse bieten einen professionellen und nachhaltigen Einstieg in die Standardanwendungen moderner Büroorganisation und Bürokommunikation. Bitte beachten Sie, welche Vorkenntnisse für diese Kurse erforderlich sind. In der Regel sind die Inhalte der EDV-Grundkurse unabdingbar.

Office-Grundkurse kompakt am Wochenende
Sie arbeiten bereits am PC, aber Ihre Kenntnisse sind lückenhaft? Diese Kurse setzen keine oder geringe Vorkenntnisse im zu lernenden Programm voraus und sind für Sie geeignet, wenn Sie einen schnellen und kompakten Einstieg wünschen. Kenntnisse der EDV-Grundlagen sind für diese Kurse unabdingbar.

Aufbaukurse bzw. Kurse für Fortgeschrittene
Diese Kurse wenden sich an geübte AnwenderInnen im entsprechenden Programm, die ihre Kenntnisse in speziellen Teilbereichen (siehe Kursausschreibung) vertiefen möchten. Bitte beachten Sie, dass für diese Kurse die Inhalte der vorhergehenden Grundkurse beherrscht werden müssen.

Wir legen großen Wert auf eine qualifizierte EDV-Ausbildung.
Das bedeutet: wir nehmen uns Zeit – sowohl für die theoretischen Grundlagen, als auch für die praktische Umsetzung am PC.
Unsere Grundkurse geben Ihnen dafür genügend Spielraum.
Unsere langjährigen Erfahrungen zeigen, dass gerade AnfängerInnen mit diesem Zeitplan die größten Lernerfolge erzielen. Deshalb:
Nehmen Sie sich Zeit! Wir beraten Sie gerne. Tel. 0911 / 96 91 - 153

EDV-Grundlagen und andere Software-Anwendungen

Computer-Kurse für Kinder
siehe Kurse 3502 bis 3505

Den eigenen Computer einrichten – Hilfestellung für Privatanwender
siehe Kurse 2703 bis 2706

5301 Informationsvormittag zu „Computern“ ist keine Frage des Alters (Kurse 5302-5304) EUR 5,00

Werner Ortner
Mittwoch, 25.02.15, 9:30 - 11:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Gerne möchte ich Sie vor Kursbeginn über die Inhalte informieren, was in dem Kurs „‘Computern‘ ist keine Frage des Alters“ vermittelt wird und klären, ob er für Sie geeignet ist.

„Computern“ ist keine Frage des Alters - besonders für Senioren gedacht EUR 115,00

5302 Für Einsteiger am PC oder eigenem Laptop mit Microsoft Windows - Grundlagen
Werner Ortner
Mittwoch, 04.03.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 14x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47

5303 Kurs für PC oder eigenem Laptop mit Microsoft Windows - Fortgeschrittten I
Werner Ortner
Mittwoch, 04.03.15, 11:00 - 12:30 Uhr, 14x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47

5304 Kurs für PC oder eigenem Laptop mit Microsoft Windows - Fortgeschrittten II
Werner Ortner EUR 115,00
Dienstag, 03.03.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 14x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
EDV, Computer bzw. Laptops und Internet haben längst ihren Einzug in unseren Alltag genommen und sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Leider kann diese Entwicklung aber auch Menschen reiferen Alters ins Abseits bringen. Tatsächlich enthält jedoch gerade für Senioren dieses neue Medium unzählige Nutzungs-, Entfaltungs- und Kommunikationsmöglichkeiten - weltweit. Diese neuen, innovativen Techniken erscheinen aber vielen Anfängern zu kompliziert. Dabei sind der Zugriff auf das Wissen der Welt und die Möglichkeiten der Kommunikation nicht schwierig und nur einen Mausklick entfernt. Ziel dieses Kurses ist es deshalb, Ihnen die Scheu zu nehmen und den Einstieg in die Welt von PC und Internet zu erleichtern. Sie lernen anhand einfacher, praktischer Beispiele und Übungen die Grundbegriffe und Grundbedienung eines PCs, das Arbeiten mit den Windows Betriebssystemen (Win7, Win8, Win8.1) und dem Programmpaket Microsoft Office Word, Excel, PowerPoint sowie die Möglichkeiten der Kommunikation via Internet. Einführung/Grundlagen in InDesign und Fotobuch.
Am Ende des Kurses werden Sie Ihren Laptop als ein selbstverständliches „Gerät Ihres Alltages“ betrachten, das Sie aktiv und kreativ für sich nutzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie einfach Ihren Laptop mit.

5305 Grundlagen der EDV mit Windows 8.1 EUR 79,00

Marion Direnberger
Montag, 04.05.15, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Mit dem Betriebssystem, den zugehörigen Komponenten und der Benutzeroberfläche umgehen zu können, ist Voraussetzung für eine optimale Beherrschung Ihres PCs oder Laptops. Mit vielen Übungen erlernen Sie u.a. den Umgang mit dem Computer, den Desktop einzurichten und Ordner anzulegen. Die Welt des Internets und der E-Mailverkehr wird vorgestellt.

5306 Windows 8.1 + Office Programme besser kennen lernen EUR 69,00

Marion Direnberger
Dienstag, 09.06.15, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die noch Unsicherheit mit Windows 8.1 haben, gerne das Ordner- und Unterordner erstellen besser verstehen möchten und mit Programmen wie Word/Excel und PowerPoint professioneller umgehen wollen. Hier wird wie bei einem Workshop auf Ihre Fragen und Probleme eingegangen.

5307 Microsoft Office 2013 - Workshop EUR 80,00

(Word, Excel, PowerPoint & Outlook)
Gerhard Gräbel
Donnerstag, 07.05.15, 18:00 - 21:15 Uhr, 4x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Gewinnen Sie Einblicke in das, was Sie fürs Büro oder für zu Hause brauchen können. Egal, ob sie am PC, am Notebook oder mit dem Tablet arbeiten. Als Umsteiger auf die neue Office-Version sind Sie hier ebenso richtig wie als MS-Office Neuling. Starten Sie mit den Grundlagen und meistern Sie dann die wichtigsten Praxisaufgaben in unserem Workshop.

5308 Microsoft Office 2013 - Crash-Kurs am Wochenende EUR 60,00

Kombikurs in Word/Excel/PowerPoint
Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 08.05.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 09.05.15, 9:00 - 15:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Microsoft Word, Excel, PowerPoint 2013 - alles in einem Kompaktkurs! Ihnen werden anhand von Praxisbeispielen die wichtigsten Grundfunktionen gezeigt, damit Sie mit dem kompletten Microsoft Office-Paket 2013 schnell und einfach arbeiten können. Die im beruflichen Alltag gebräuchlichen Office 2013-Anwendungen (Word, Excel und PowerPoint) werden in diesem Intensivkurs von Anfang an, in komprimierter Form erarbeitet und die Grundlagen und Grundfunktionen dieser drei Standardanwendungen sowie deren Zusammenwirken vermittelt. Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse
Bitte USB-Stick mitbringen.

5309 Microsoft-Office 2013 EUR 98,50

Kombikurs Word/ Excel/PowerPoint
Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Montag, 02.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Machen Sie mehr aus Ihren Word-Dokumenten mit Hilfe der drei Microsoftprogramme: Öffnen Sie ein PDF und bearbeiten es. Fügen Sie ein Onlinevideo ein und sehen Sie es sich an, ohne das Dokument zu verlassen. Verwenden Sie den Lesemodus, um auf jedem Bildschirm Dokumente betrachten zu können, ohne abgelenkt zu werden. Excel-Vorlagen nehmen Ihnen den größten Teil der Vorarbeiten und des Designs ab. Sie können sich gleich ganz auf die Eingabe der Daten konzentrieren. Um Ihre Daten besser zu veranschaulichen, können Sie sie in ein Diagramm oder eine Tabelle konvertieren - in nur zwei Schritten. Erstellen Sie beeindruckende Präsentationen mit den Ausrichtungsfunktionen, der Farbanpassung und anderen Designtools in PowerPoint. Und teilen Sie diese ganz leicht im Web. Bitte USB Stick mitbringen!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

5310 Kombikurs Word/Excel 2013 - Grundlagen — EUR 69,00

Marion Direnberger
Mittwoch, 15.04.15, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zwei wichtige Office-Anwendungen Word und Excel werden hier erlernt: Text gestalten (Zeichen-, Absatz- und Seitenformate), Grafiken und Tabellen in Word einfügen, Privatbriefe mit Serienbrieffunktion erstellen. Excel-Tabellen werden mit verschiedenen Rechenfunktionen verknüpft, Adressen verwalten etc. Das Zusammenspiel beider Programme wird mit vielen Übungen präsentiert. Windows-Grundkenntnisse erforderlich.

5311 Kombikurs Word/Excel 2013 - Aufbaukurs — EUR 69,00

Marion Direnberger
Mittwoch, 10.06.15, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Aufbauend auf den Grundkurs werden Fragen und Probleme besprochen. Themen sind außerdem: Weiterführende Serienbrieffunktionen mit Auswahlbedingungen, Geschäftsbriefe nach DIN Norm, Zeichenelemente (Standardformen, WordArt etc.). Fortgeschrittene Rechenfunktionen in Excel, wie z.B. Wenn-Bedingung, Verweis- und Datenbankfunktionen.

5312 Word und Excel 2013 für den geschäftlichen Gebrauch - Grundlagen zum Einsteigen am Vormittag — EUR 50,00

Gerhard Gräbel
Montag, 11.05.15, 9:00 - 12:00 Uhr
Montag, 18.05.15, 9:00 - 12:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die vormittags Zeit haben und praktische Anwenderkenntnisse von Word und Excel für den privaten und geschäftlichen Gebrauch erlangen möchten, auch für Senioren.
Ihr Nutzen: Haben Sie noch keine Word- und Excel-Kenntnisse? Hier lernen Sie die wichtigsten Grundfunktionen kennen. Text (z.B. Brief) eingeben, gestalten, drucken und speichern. Zahlen (z.B. Haushaltsplan) erfassen, einfache Berechnungen durchführen, Tabellen übersichtlich ausdrucken. Achtung: Dieser Kurs deckt nicht die Inhalte unserer Einführungskurse zu den einzelnen Office-Produkten ab.
Inhalt: Arbeiten mit Texten und Zahlen. Grundlagen der Textformatierung (z.B. Schriftart, -größe, Unterstreichung, Ausrichtung). DIN-Briefe erstellen mit Kopf- und Fußzeilen. Grundlagen von Formeln und Funktionen. Dateien verwalten, drucken und speichern. Der Kurstermin steht nicht endgültig fest. Ein eventuell abweichender Termin wird jedoch mit den Teilnehmern abgesprochen.

5313 Excel 2013 - Grundkurs — EUR 55,50

Marion Direnberger
Mittwoch, 04.03.15, 18:00 - 20:15 Uhr, 4x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Mit Excel werden Tabellen erstellt, Berechnungen durchgeführt, formatiert, gestaltet und gedruckt. Die vielfältigen Möglichkeiten des Programms werden gezeigt.
Themen sind: Dateneingabe (Text, Werte, Formeln), Tabellengestaltung, Formeleingabe, Rechenfunktionen, Adresstabellen und Diagrammerstellung.
Voraussetzung: Windows 8.1 und Office 2013.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

5314 Excel 2013 für den privaten Anwender EUR 60,00

Angelika Landgraf
Freitag, 17.04.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 18.04.15, 9:30 - 15:00 Uhr
Mittagspause von 12:00 - 12:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Dieser Kurs soll Ihnen auf schnellem Weg den optimalen Umgang mit Excel vermitteln. Wir erarbeiten eine Tabelle, in der Sie strukturiert private Ausgaben erfassen können. Beim Erstellen dieser Tabelle eignen Sie sich wichtiges Excel Basiswissen an: die Erstellung einfacher Tabellen mit Formeln und Funktionen, die Formatierung der Tabellen und die Aufbereitung für den Ausdruck. Aus den Daten einer Mustertabelle fertigen Sie Auswertungen und grafische Darstellungen (Diagramme).
Für Teilnehmer, die schon am PC arbeiten und sicher mit der Maus umgehen können. Excel-Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

5315 Word 2013 - Grundlagen zum Einsteigen und Auffrischen EUR 60,00

Gerhard Gräbel
Freitag, 06.03.15, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 07.03.15, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die Word-Grundkenntnisse erlangen oder auffrischen wollen.
Ihr Nutzen: Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten von Word 2013 kennen um damit den täglichen Schriftverkehr schnell und effizient zu bewältigen. Außerdem können Sie Briefe und Texte professionell erstellen und gestalten.
Inhalt: Die Arbeitsoberfläche von Word 2013. Text eingeben, korrigieren, löschen. Markieren von Zeichen, Wörtern und Absätzen. Fließtext, Absätze und Zeilenschaltungen. Formatieren und Gestalten von Text. Rechtschreibung, Grammatik und Silbentrennung. Nummerierung, Gliederung und Aufzählung. AutoKorrektur und Textbausteine. Kopf- und Fußzeilen - Seitennummerierung. Verwenden von Tabulatoren und Tabellen. Speichern und drucken.

5316 Word 2013 - Aufbau EUR 60,00

Gerhard Gräbel
Freitag, 13.03.15, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 14.03.15, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die bereits praktische Erfahrungen besitzen und den Funktionsumfang von Word 2013 effizient ausschöpfen wollen.
Ihr Nutzen: Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und lernen die Funktionsvielfalt von Word 2013 kennen. Der Import von Excel-Tabellen und -Diagramme ist Ihnen vertraut und nützliche Tipps helfen Ihnen die täglichen Herausforderungen zu meistern.
Inhalt: Dokument- und Formatvorlagen, Spaltensatz, Kopf- und Fußzeilen, Grafik und Layout, Formulare und Felder, Inhaltsverzeichnisse und alphabetische Stichwortindexe erstellen, Fuß- und Endnoten, Textmarken und Querverweise, Tabellen- und Diagrammimport aus Excel.

5317 Excel 2013 - Grundlagen zum Einsteigen und Auffrischen EUR 60,00

Gerhard Gräbel
Freitag, 22.05.15, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 23.05.15, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die Excel-Grundkenntnisse erlangen oder Ihr Wissen auffrischen wollen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Ihr Nutzen: Sie lernen grundlegende Funktionen von Excel kennen und sind in der Lage, eigenständig Tabellen, Kalkulationsschemata und Grafiken zu erstellen. Außerdem sind Ihnen die Datenbankfunktionen von Excel vertraut.
Inhalt: Grundlagen der Tabellenkalkulation und die Excel-Oberfläche. Aufbau einer Tabelle. Tabellen anlegen, ändern und auswerten. Text- und Zahleneingabe, Korrektur. Formeln und Funktionen. Formatierung, Gestaltung und Ausgabe. Relative und absolute Adressierung. Verknüpfung von Tabellen. Diagramme erstellen und formatieren. Excel als Datenbank.

5318 Excel 2013 - Aufbau — EUR 60,00

Gerhard Gräbel
Freitag, 19.06.15, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 20.06.15, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die bereits praktische Erfahrungen mit Excel 2013 besitzen und einen breiteren Funktionsumfang kennenlernen wollen.
Ihr Nutzen: Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und nutzen Excel 2013 in der Praxis effizienter. Nützliche Tipps und Tricks helfen Ihnen die täglichen Herausforderungen zu meistern.
Inhalt: Vertiefung des Grundwissens. Formeln und Funktionen in verschiedenen Aufgabenstellungen, wie Verweisfunktion. Arbeiten mit Bedingungen, Datumsberechnungen. Verknüpfen von Arbeitsblättern und Dateien. Datenbankfunktionalitäten in Excel: Selektieren, Sortieren, Auswerten von Listen. Datenauswertung mit Pivot-Tabellen. Spezielle Funktionalitäten wie benutzerdefinierte Formate und Gültigkeitsregeln. Diagramme erstellen und bearbeiten. Datenaustausch mit anderen Programmen. Tipps und Tricks zum effizienten Arbeiten.

5319 Excel 2013 - Schnupperkurs — EUR 40,00

Gerhard Gräbel
Donnerstag, 02.07.15, 18:00 - 21:15 Uhr, 2x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Excel ist was für faule Leute. Wer Angst hat vorm Rechnen und vor zu viel Arbeit, der ist hier gerade richtig. Sie erfahren, wie Excel Ihnen die Arbeit mit Zahlen und Daten erleichtert und lernen, wie Sie Zahlen und Texte eingeben, Summen berechnen oder andere einfache Formeln und Funktionen ausführen, Tabellen gestalten, mit Kopf- und Fußzeilen drucken, sortieren und filtern uvm.

5320 Microsoft PowerPoint 2013 - Wochenendkurs — EUR 60,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 20.03.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 21.03.15, 9:00 - 15:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Mit Microsoft PowerPoint 2013 stehen Ihnen mehr Möglichkeiten als je zuvor zur Verfügung, um schnell wirksame, dynamische Präsentationen zu erstellen und für Betrachter freizugeben. Von der neu entworfenen Benutzeroberfläche bis hin zu den neuen Grafik- und Formatierungsfunktionen bietet Office PowerPoint 2013 alle Möglichkeiten, bestechend aussehende Präsentationen zu erstellen. Neue, spannende Audiofeatures und visuelle Effekte helfen, eine klare und beeindruckende Präsentation zusammen zu stellen, die auch noch einfach zu erstellen ist. Mit den neuen und verbesserten Tools für Video- und Fotobearbeitung, mit SmartArt-Grafiken und Texteffekten können Sie Ihre Präsentationen zusätzlich aufwerten. Bitte USB-Stick mitbringen.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 268!

5321 PowerPoint 2013 — EUR 47,50

Marion Direnberger
Montag, 13.04.15, 18:00 - 20:15 Uhr, 3x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Das Präsentationsprogramm PowerPoint aus dem Microsoft Office Paket bietet umfangreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Sie lernen Ihre Ideen für Präsentationen umzusetzen: Bestehende Vorlagen auf Folien ziehen; Texte, Grafiken, Zeichnungen oder Bilder einbinden; Animationen mit bewegten Motiven (z.B. Aus- und Überblendtechnik) erstellen; Unterschiedliche Ausgabeformen (Folien, Handzettel und Notizseiten) auswählen. Eigene Mastervorlage erstellen und Mastervorlagen ändern.

5322 Outlook 2013 — EUR 63,00

Marion Direnberger
Montag, 02.03.15, 18:00 - 20:15 Uhr, 4x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Microsoft Outlook, das Büroorganisationsprogramm aus dem Office-Paket ist zum Empfangen und Versenden von Mails und zur Organisation von Informationen vorgesehen. In diesem Kurs lernen Sie: Mails mit Anlagen, Bildern und Optionen zu versenden; den Posteingang, Termine, Kontakte, Besprechungen zu verwalten; Aufgaben und Notizen zu organisieren; Verteilerlisten anzulegen.

5323 Adobe InDesign CS 6 und CC — EUR 60,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 17.04.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 18.04.15, 9:00 - 15:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Ob Flyer, Visitenkarte, Broschüre oder iPad-Magazin: gestalten und Entwerfen - das ist die Welt von InDesign CC! Dieser Kurs führt Sie kompetent und leicht verständlich in die Arbeit mit InDesign CC ein. Er begleitet Sie vom leeren Blatt bis zur perfekten Ausgabe Ihrer Designs für den Druck, das Web oder auf iPad und E-Book-Reader. Sie lernen, wie Sie mit Texten, Bildern und Tabellen ansprechende Seiten gestalten und wie Sie Ihren Layouts mit Farben, Pfaden und Effekten das gewisse Etwas geben können. Zahlreiche Tipps und Tricks, Praxis-Workshops und Hintergrundwissen zu typografischen und gestalterischen Grundlagen runden den Kurs ab und ermöglichen es Ihnen, mit InDesign CC kreativ zu werden. Bitte USB-Stick mitbringen!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Bildbearbeitung

5401 Adobe Lightroom CS und CC — EUR 60,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 24.04.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 25.04.15, 9:00 - 15:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2

Adobe Lightroom® CS und CC ist in erster Linie ein Programm zur Verwaltung und Entwicklung von Foto-Rohdaten aus Digitalkameras. Im Zusammenspiel mit Adobe® Photoshop® bildet die Software eine Komplettlösung für die moderne Digitalfotografie. Bei minimalem Aufwand und maximaler Kontrolle können Sie Bilder mit Stil und Aussagekraft gestalten. Ihre Aufnahmen können Sie gruppieren und ihnen sog. Standort-Tags zuweisen (Standortdaten von GPS-fähigen Kameras und Handy-Kameras werden automatisch angezeigt). Sie finden danach Bilder Ihrer Sammlung zum Beispiel unter dem jeweiligen Ort oder der Region. Gleichzeitig können Sie auch einzelne Bilder einer oder mehrerer Fotogruppen gezielt in eine richtige „Bilderreise“ einbinden.
Im Photoshop können Sie Bilder aus dem Lightroom öffnen und präzise Korrekturen auf Pixel-Ebene vornehmen, die zeitgleich auf dem Quellbild im Lightroom sichtbar werden. Mit Lightroom können Sie mühelos ein Fotobuch erstellen (180 professionelle Layouts stehen zur Verfügung), Videos organisieren und bearbeiten, Druckvorlagen erstellen und mit der Funktion Softproofing die Vorlage vorab prüfen.
Bei der Bildbearbeitung können Sie Farbton, Sättigung und Luminanz mit jeweils acht Farbkanälen beeinflussen, Details genauer betrachten, die Schärfe anpassen, das Rauschen reduzieren, Körnung hinzufügen und Verzerrungen (linsen- oder perspektivbedingt) beheben. Sie können zur Erstellung eines gelungenen Schwarz-Weiß-Bildes, mit abgestuftem Kontrast, bei der Konvertierung acht Farbkanäle in Graustufen mischen. Sie können ungehindert experimentieren, da die Originalfotos erhalten bleiben und die Bearbeitungsschritte jederzeit rückgängig gemacht werden können.
Lehrbuchempfehlung: Adobe Photoshop Lightroom CS 6 und CC „Das umfassende Handbuch“ Galileo Design Verlag. Bitte USB-Stick mitbringen!

5402 Adobe Photoshop CS 6 und CC Aufbaukurs für Anwender — EUR 60,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 12.06.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 13.06.15, 9:00 - 15:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2

Der Kurs vermittelt das notwendige Know-how für ein flottes Arbeiten mit dem neusten Stand der Photoshop CS 6 und CC Technik. Es werden Themen diskutiert und eingeübt wie: Camera RAW, HDR, Porträt- und Perspektivretusche, Farbkorrektur, Webdesign und Freistelltechnik. Bitte USB-Stick mitbringen.

5403 Fotobuch - die gelungene Alternative zum Album — EUR 35,00

Angelika Landgraf
Samstag, 09.05.15, 9:30 - 15:00 Uhr
Mittagspause von 12.00-12:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47

Fotografieren Sie digital und haben Sie auf Ihrer Festplatte unzählige Fotos gespeichert, mit denen Sie nur wenig anfangen können? Lassen Sie sich vom Fotobuch überzeugen: Es ist einzigartig, in einem persönlich gestalteten, professionell gedruckten Fotobuch Erinnerungen und Erlebnisse in Händen zu halten. Geburtstage, Konfirmationen, Kommunionen, Hochzeiten, Urlaube usw. werden ansprechend präsentiert, am eigenen PC gestaltet, online oder auf CD an die Druckerei gesendet und nach ca. einer Woche blättern Sie in Ihrem Fotobuch - ideal auch als Geschenk!

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Kurs 5403 Fotobuch:

Lernen Sie in diesem Kurs die einfach zu bedienende Gratis-Software „CeWe-Fotobuch" kennen: Sie ordnen die Fotos beliebig auf den einzelnen Seiten an, versehen sie mit Effekten und ergänzen sie mit Texten. Sie erhalten zahlreiche Tipps für die Auswahl der Fotos und zur kreativen Gestaltung.
Im Kurs erhalten Sie einen Gutscheincode für ein CeWe-Fotobuch im Wert von 26,95 €. Sie bekommen im Kurs Fotos zu Übungszwecken zur Verfügung gestellt, mit denen Sie ein Fotobuchbeispiel erstellen. Sie können auch eigene Fotos auf CD oder USB-Stick mitbringen. Für Teilnehmer mit Windows-Kenntnissen.

Neue Medien

5501 Social Media mit Facebook & Co — EUR 42,00

Stefanie Steible
Montag, 08.06.15, 18:15 - 19:45 Uhr, 6x
Kein Kurstag am 22.06.15
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Kennen Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die Sie in sozialen Netzwerken wie Facebook, Twitter, Xing und Google+ haben? Welche weiteren Netzwerke sind zu empfehlen? In diesem Kompaktkurs lernen Sie die Angebote so einzusetzen, dass Sie den größtmöglichen Nutzen davon haben. Entwickeln Sie eine Strategie zum professionellen Umgang mit Social Media. Natürlich werden wir auch das Thema Datenschutz besprechen.
Die Inhalte im Überblick:
- Kommunikation im Web 2.0
- Eigene Profile pflegen und veröffentlichen
- Urheberrechtsschutz und Persönlichkeitsrechte
- Unternehmensseite auf Facebook einrichten und konfigurieren
- Persönlichen Xing-Account erstellen und arbeiten mit Xing-Gruppen
- Twitter Account anlegen

5502 Internet für Späteinsteiger — EUR 98,00

Marion Direnberger
Freitag, 06.03.15, 9:00 - 12:00 Uhr, 4x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Einführung in die Welt des Internets mit dem Browser Internet Explorer. Was ist notwendig für die Teilnahme am Internet? Wie surft und sucht man optimal nach verschiedenen Themen? Was sind Suchmaschinen, Provider, Downloads, Chats etc.? Wie schreibe ich Mails, richte eine Mailadresse ein, verwalte meine Mails? All das und Vieles mehr wird Ihnen in diesem Kurs gezeigt. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern.

5503 Eigene Webseiten gestalten (Grundlagen) - Mit Dreamweaver CS 6 und CC — EUR 60,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 19.06.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 20.06.15, 9:00 - 15:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Sie erfahren wie die Arbeitsumgebung von Dreamweaver aussieht; wie Sie eine neue Website anlegen; die Seite mit Inhalten füllen, Texte und Bilder einfügen; Formulare und Tabellen erstellen; eine Navigation effektiv gestalten; testen & veröffentlichen; CSS und HTML; wie die Interaktivität mit JavaScript abläuft; wie Mobiles Webdesign für iPhones und iPads funktioniert; wie Sie eine Site ins Internet bringen und wie Sie bei Google gefunden werden. Bitte USB-Stick mitbringen!

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Ihr Ansprechpartner
Sprachen & Verständigung
Gerhard Hable:
Tel. 0911 / 96 91-153

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Deutsch	
Deutsch - So schwer ist das nicht	6001
Deutsch als Fremdsprache	
Deutsch als Fremdsprache für Anfänger - Grundstufe A1	6111 - 6113
Deutsch - Grundstufe A2	6114
Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe B1	6121
Englisch	
Englisch Grundstufe	
Englisch für Einsteiger Grundstufe A1	6211 - 6212
Englisch Grundstufe A1	6213 - 6218
Englisch Grundstufe A2	6219 - 62194
Easy English Conversation - Grundstufe A2	62195, 62196
Englisch Mittelstufe	
English Refresher Stufe A2-B1	62197 - 62199
Senioren Konversation B1	6221
English Mittelstufe B1	6222 - 6224
English Let's Talk - Mittelstufe B2	6225, 6227
English Easy Conversation - Mittelstufe B2	6226
Englisch Aufbaustufe	
Morning Conversation Course - Aufbaustufe C1	6231, 6233
English Conversation Course – Aufbaustufe C1	6232
English for Advanced Learners – Aufbaustufe C1	6234
Englisch Spezial	
Short Story Discussion Group	6240
Fit for holidays – Englisch für den Urlaub	6241
Telephoning und writing emails in English Stufe A2-B1	6242
Englisch für Globetrotters in fünf Modulen Grundstufe 1/A1	6243
Business-English in fünf Modulen Grundstufe A1	6244
Französisch	
Französisch Grundstufe	
Französisch für Einsteiger Grundstufe A1	6311 - 6312
Französisch Grundstufe A1	6313 - 6316
Französisch Grundstufe A2	6317, 6318
Französisch Kompaktkurse	
Französisch am Wochenende Grundstufe A1	6321
Auffrischungskurs Französisch Grundstufe A1	6322
Französisch für Einsteiger/innen Grundstufe A1	6323
Auffrischungskurs Französisch Grundstufe A1-A2	6324
Französisch Aufbaustufe	
La vie française - Aufbaustufe C1	6331
Französisch Spezial	
Französische Aussprache für Anfänger Grundstufe A1	6345, 6346
Französisch beim Kochen vertiefen - Grundstufe A1	6347, 6348

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Titel	Kursnummer
Italienisch	
Italienisch Grundstufe	
Italienisch für Einsteiger Grundstufe A1	6411 - 6412
Italienisch - Grundstufe A1	6413 - 6418
Italienisch – Grundstufe A2	6419 - 6421
Italienisch Mittelstufe	
Italienisch – Konversationskurse B2	6422 - 6425
Italienisch Spezial	
Italienisch für den Urlaub Grundstufe A1	6401
Italienisch für den Urlaub - Intensivkurs A1	6410
Italienisch für den Urlaub – Intensivkurs Grundstufe A2	6419
Spanisch	
Spanisch Grundstufe	
Spanisch für Einsteiger Grundstufe A1	6511, 6512
Spanisch Grundstufe A1	6513 - 6515
Spanisch - Grundstufe A2	6516 - 6519
Spanisch Mittel- und Aufbaustufe	
Spanisch – Mittelstufe B1	6521
Spanisch Spezial	
Curso de conversción en español por la mañana	6522
Russisch	
Russisch Grundstufe A1	6711, 6712
Russisch - Grundstufe A2	6713
Russisch Mittelstufe	
Russisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B1	6721
Tschechisch	
Tschechisch für Einsteiger Grundstufe A1	6811
Tschechisch Grundstufe A1	6812
Polnisch	
Polnisch für Einsteiger Grundstufe A1	6911
Polnisch Spezial	
Polnisch für die Reise nach Polen - Workshop für Anfänger	6912

Gebühren im Fachbereich Sprachen		
Kursteilnehmer	**Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)**	**Kursgebühr**
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Sprachen öffnen Grenzen.
Sie reisen beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht? Das können Sie ändern: Mit den qualifizierten Sprachkursen der bayerischen Volkshochschulen. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurecht zu finden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen und beruflichen Situationen zu verständigen.

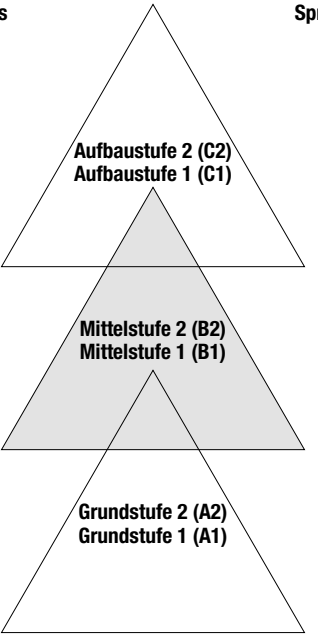
Mit Qualität zum Erfolg.
Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte TeilnehmerInnen-Beratung und -Einstufung im System des Europäischen Referenzrahmens, moderne Lehrmittel und in der Regel maximal 16 TeilnehmerInnen pro Kurs. Qualität und Kompetenz: Dafür steht Ihre Volkshochschule.

Gehen Sie an den Start.
An den bayerischen Volkshochschulen können Sie zur Zeit 42 Sprachen lernen. Unser Kurs-System richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates und gliedert sich in Grundstufe (A1+A2), Mittelstufe (B1+B2) und Aufbaustufe (C1+C2). Wir helfen Ihnen bei der Einstufung. Für fast alle Sprachen, die Sie bei uns belegen, bieten wir Ihnen ein Grundangebot, das Sie bis zum Ende der Grundstufe führt. Für die Sprachen Englisch. Französisch, Italienisch, Spanisch gilt dieses Angebot bis zum Ende der Mittelstufe (evtl. Aufbaustufe). Falls sich genügend Teilnehmer melden, können Sie bei uns auch das European Language Certificate (A- bzw. B-Level) erwerben.

Nutzen Sie Ihre Chance.

Wir wünschen Ihnen bereits vorab viel Erfolg!

Sprachen lernen mit System



Was lerne ich?
Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe.
In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Grundstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: A1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

Hören einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

Grundstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: A2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

Hören einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Mittelstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: B1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

Hören das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben persönliche Briefe schreiben

Mittelstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: B2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

Hören im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Aufbaustufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: C1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

Hören Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Aufbaustufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: C2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

Hören ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Hilfestellung zur Selbsteinschätzung der Sprachkenntnisse zu den Kursen / Lehrbüchern bieten auch die Verlage über das Internet an.

Gebühren im Fachbereich Sprachen		
Kursteilnehmer	**Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)**	**Kursgebühr**
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Förderkurse für Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule

siehe Kurse 4102, 4301 - 4302

Deutsch

6001 Deutsch - So schwer ist das nicht — EUR 68,00

Ursula Clemens
Montag, 02.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Kennen Sie das? Sie lesen etwas und verstehen es nicht. Sie wollen etwas schreiben und wissen nicht, wie? Wir lesen gemeinsam kleine Zeitungsartikel, Fahrpläne, Rezepte oder schreiben einen Brief an den Vermieter, eine kurze Bewerbung. Bringen Sie mit, was Ihnen nicht von der Hand geht!

Deutsch als Fremdsprache

Grundstufe

Stefanie Kaufenstein

Hallo,
mein Name ist Stefanie Kaufenstein, ich bin 28 Jahre alt und habe Gymnasiallehramt für die Fächer Deutsch, Englisch und Deutsch als Zweitsprache studiert. Bereits während meines Studiums habe ich in unterschiedlichen Bereichen Lehrerfahrung sammeln können. 2008/09 habe ich außerdem in England als Sprachassistentin gearbeitet und 2014 habe ich an der University of Auckland in Neuseeland Deutschkurse gegeben. Nun freue ich mich, wieder in meine Heimat zurückzukehren und meine Lehrtätigkeit hier fortzuführen.

6111 Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe A1 (1. Semester) — EUR 68,00

Stefanie Kaufenstein
Mittwoch, 04.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15 x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Dieser Kurs richtet sich an alle, die Deutsch lernen wollen und keine Vorkenntnisse besitzen.

6112 Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe A1 (2. Semester) EUR 68,00

Dietlinde Baumgärtner
Dienstag, 03.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Wenn Sie Grundkenntnisse in der deutschen Sprache erwerben wollen, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Sie lernen, einfache Sätze zu verstehen und zu sprechen, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können. Das Lehrbuch Schritte plus 1, Hueber Verlag.

6113 Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe A1 (4. Semester) EUR 68,00

Dietlinde Baumgärtner
Montag, 02.03.15, 19:45 - 21:15 Uhr, 15 x
Montag (19:45 - 21:15) und Donnerstag (18:00 - 19:30)
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Der Kurs ist geeignet für alle, die schon ein wenig Deutsch sprechen und verstehen können und weiterlernen wollen. Neuzugänge mit geringen Vorkenntnissen sind möglich. Lehrbuch: Schritte plus 1 bzw. 2, Hueber Verlag.

6114 Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe A2 EUR 68,00

Dietlinde Baumgärtner
Dienstag, 03.03.15, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Dienstag und Donnerstag
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen. In einem vorwiegend kommunikativ orientierten Unterricht wird Gelerntes wiederholt und neue Fertigkeiten im Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden erworben.
Lehrbuch: Schritte plus 3, Hueber Verlag.

Mittelstufe

6121 Deutsche als Fremdsprache - Mittelstufe B1 EUR 68,00

Dietlinde Baumgärtner
Montag, 02.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Sie können sich im Alltag schon gut verständigen, fühlen sich aber teilweise noch unsicher in der Anwendung der deutschen Sprache und möchten Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten verbessern. Aufbauend auf dem jeweiligen Vorwissen können Sie in diesem Kurs Ihren Wortschatz erweitern, Grammatik üben und Ihre Sprechfertigkeit vervollkommnen.
Lehrbuch: Schritte plus 6, Hueber Verlag.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Förderkurse Englisch für die Abschlussprüfung
siehe Kurse 4201 - 4204, 4303

Englisch üben mit Brett- oder Kartenspielen
Für Jugendliche (12 - 16 Jahre)
siehe Kurs 3614

Englisch

Grundstufe

Englisch für Einsteiger - Grundstufe A1 (1. Semester) **EUR 68,00**

6211 **Stefanie Kaufenstein**
Mittwoch, 04.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2

6212 **Sabine Zwingel-Reiser**
Dienstag, 03.03.15, 10:00 - 11:30 Uhr, 12x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Wir lernen Englisch für den Alltag mit viel Gelegenheit zum Sprechen. Kursbuch Fairway 1 A1, Klett Verlag.
Wir empfehlen das Lehrwerk erst nach Kursbeginn anzuschaffen.

6213 Englisch - Grundstufe A1 (2. Semester) **EUR 68,00**

Charlotte Scheffler
Mittwoch, 04.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Mit Hilfe unseres Kursbuches Next A1 werden wir lernen, einfache kommunikative Situationen auf Englisch auszudrücken. We are a small group, so join us!

6214 Englisch - Grundstufe A1 (2. Semester) **EUR 64,00**

Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 05.03.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 14 x
Am 11.06. kein Kurstag
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Ein Kurs für Teilnehmer mit geringen Kenntnissen, die es ganz unaufgeregt angehen möchten. Das Englischlernen soll dabei flüssig und locker von der Hand gehen und Spaß machen. Bei lockerer Unterhaltung wird mit einer Technik gearbeitet, bei der sich Gelerntes besser einprägen kann. Lehrbuch: Next A1 Starter, Hueber-Verlag, ab Unit 3

6215 Englisch - Grundstufe A1 (3. Semester) **EUR 92,50**

Catherine Brouard-Deparis
Montag, 02.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 14 x
Am 08.06. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Ein Kurs für Anfänger mit ganz geringen Vorkenntnissen. Wir steigen ein und passen uns dabei dem Kenntnisstand und dem Lerntempo der einzelnen Teilnehmer an. Sie bekommen Englisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt. Wir lernen Englisch für den Alltag mit regelmäßigen Wiederholungen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Reden und Verstehen gelegt, mit ausreichender Gelegenheit zum Sprechen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk Next A1, ab Unit 5 (ISBN 978-3-19-002931-0 Verlag Hueber) gearbeitet. Neuzugänge sind herzlich willkommen.

6216 Englisch Grundstufe A1 (4. Semester) EUR 68,00

Robert Porley
Dienstag, 03.03.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Ein Englischkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die ihr Wissen aufpolieren möchten oder die wiederholen wollen. Das Lerntempo wird langsam und sorgfältig sein, d.h. wir passen uns an den Kenntnissen der einzelnen Teilnehmer an. Für Wiedereinsteiger geeignet. Lehr- und Arbeitsbuch: Fairway 1, Klett Verlag, ab Unit 12.

6217 Englisch für Senioren - Grundstufe A1 (4. Semester) EUR 68,00

Georg Lämmermann
Donnerstag, 05.03.15, 10:15 - 11:45 Uhr, 15 x
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach
Für diesen Kurs sind geringe Vorkenntnisse nötig und Sie werden ganz langsam lernen, das Englisch zu sprechen, das vor allem bei Reisen angewendet werden kann.
Ein speziell für Senioren entwickeltes Lehrwerk hilft uns dabei.
Lehr- und Arbeitsbuch: Sterling Silver Band 1, Cornelsen Verlag, ab Unit 25.

6218 Englisch - Grundstufe A1 (5. Semester) EUR 99,00

„Und dennoch fang' ich an"
Helen Mc Laren
Dienstag, 03.03.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach
Ein Englischkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die es angehen möchten.
Kursbuch: Key A1.

6219 Englisch - Grundstufe A2 EUR 68,00

Jenny Richardson-Schlötter
Mittwoch, 04.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie wollen ihr gesprochenes Englisch verbessern. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, langsam, spielerisch und mit Freude Englisch zu sprechen. Unter anderem lernen und üben wir, uns in Alltags- und Reisesituationen zu behaupten. Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß es macht, Ihr Englisch zusammen mit anderen zu üben und zu verbessern. We are a small group so everyone gets a chance to speak. Come and join the fun. Lehr- und Arbeitsbuch: Bridges 2 neu, Klett Verlag, ab Unit 8.

62191 Englisch - Grundstufe A2 EUR 99,00

Charlotte Scheffler
Mittwoch, 04.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
We're a small course extending our knowledge with the help of Fairway 2, approximately Unit 14. Join us and have fun learning English!

62192 Englisch für Senioren - Grundstufe A2 EUR 52,50

Georg Lämmermann
Donnerstag, 05.03.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 15 x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre und in gemäßigtem Tempo das Englisch lernen, das v.a. bei Reisen und bei Familien- und Freundeskontakten benötigt wird. Ein speziell für Senioren entwickeltes Lehrwerk wird uns dabei helfen.
Für neue Teilnehmer ist eine kurze Wiederholung der Anfangslektionen vorgesehen.
Lehr- und Arbeitsbuch: Sterling Silver Band 2, Cornelsen Verlag, ab Unit 24.
Lektüre: Travels with Inge and Bruno (Cornelsen).

62193 Englisch - Grundstufe A2 — EUR 52,50

Lyndall von Dewitz
Donnerstag, 05.03.15, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Für Seniorinnen und Senioren besonders geeignet. Wir wiederholen die erlernte Grammatik und erweitern dabei den Wortschatz. Lehr- und Arbeitsbuch: Key A2, Unit 1.

62194 Englisch - Grundstufe A2 - auch für Wiedereinsteiger — EUR 68,00

Robert Porley
Dienstag, 03.03.15, 11:00 - 12:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Für Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Als Grundlage dienen uns dabei das Lehrbuch und weitere, authentische Unterrichtsmaterialien, die vom Kursleiter mit eingebracht werden. Sometimes we will play games. Learning English should be fun! Newcomers are very welcome. Lehr- und Arbeitsbuch: Fairway 3, ab Unit 1, Klett Verlag.

62195 Englisch Conversation - Grundstufe A2-B1 — EUR 68,00

Marliese von Kotze
Donnerstag, 05.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Wir werden viel reden, einiges lesen, manchmal diskutieren - und das alles auf Englisch. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

62196 Easy English Conversation - Grundstufe A2 — EUR 55,00

Sabine Zwingel-Reiser
Dienstag, 03.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Sie wollten schon immer mal einen Konversationskurs belegen, hatten aber Bedenken, dass Ihre Vorkenntnisse nicht ausreichen. Bei diesem Kurs unbegründet. Im Verlauf des Kurses erlernen Sie Formulierungshilfen, die Sie fit für jede Gesprächssituation machen. An easy conversation course for those who have some English „Grundkenntnisse“. We'll be learning by reading texts and discussing everyday subjects. Come and improve your English. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.
Kostenbeitrag 5,- Euro im Kurs.

Mittelstufe

62197 Refresher Course — EUR 68,00

Marion Ewinger
Mittwoch, 04.03.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Einen Neubeginn wagen mit viel Freude durch Austausch von Reiseerlebnissen, Alltagssituationen und dem Buch: A New Start New Edition, Cornelsen Oxford.

62198 Englisch am Nachmittag - Refresher Grundstufe A2 — EUR 99,00

Marliese von Kotze
Donnerstag, 05.03.15, 16:30 - 18:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Wir wollen „eingerostete“ Englischkenntnisse auffrischen, Englisch sprechen und hören, Fragen stellen und Neues erfahren. Mit einem kompakten Lehrwerk wird der Umgang mit Alltags- und Reisesituationen gemeinsam geübt. Lehrbuch: Fairway Refresher A2, ab Unit 4, Klett Verlag.

62199 English Refresher - Stufe A2-B1 — EUR 68,00

Renate Killen
Montag, 02.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie haben vor einiger Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Plattform dazu. Sie haben viel Gelegenheit zum Sprechen, gleichzeitig können Sie die Grammatik nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen wiederholen und Ihren Wortschatz erweitern. Dabei ist reichlich Raum für Spaß und Freude am Lernen.
Lehrmaterial ist im Kurs von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag erhältlich.

6221 Senioren Konversation Stufe B1 — EUR 68,00

Helen Mc Laren
Donnerstag, 05.03.15, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Wir verwenden einen Mix an Materialien hauptsächlich aber das Buch Key B1, Cornelsen Verlag.

6222 Englisch - Mittelstufe B1 — EUR 99,00

Bronya MIcuch
Dienstag, 03.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Lernen sie English, die Nummer eins der Weltsprachen. Mit kreativen Methoden und viel Spaß lernen Sie hier Konversation und Grammatik der englischen Sprache anzuwenden und zu beherrschen. Arbeitsbuch: English Next B1, Unit 6.

6223 English - Mittelstufe B1 — EUR 64,00

Catherine Brouard-Deparis
Montag, 02.03.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 14 x
Am 08.06. kein Kurstag
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Wenn Sie Ihr Englisch auffrischen und vertiefen wollen, sind Sie bei uns richtig! Wir wiederholen regelmäßig die wichtigsten Grammatikkapitel und legen Wert darauf, unseren Wortschatz nicht nur zu erweitern, sondern auch praktisch anzuwenden. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Reden und Verstehen gelegt. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Fairway 3, ab Kapitel 12, Klett Verlag, ISBN 3-12-501-462-X .

Gebühren im Fachbereich Sprachen

Kursteilnehmer	Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)	Kursgebühr
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

6224 English - Brush up your English! Mittelstufe B1 **EUR 80,00**

Dagmar Kniffki
Dienstag, 03.03.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Wenn Sie Ihr Englisch auffrischen oder vertiefen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir lesen leichte Texte zu aktuellen und interessanten Themen und Sie werden die Gelegenheit haben, viel zu sprechen. Bei Bedarf, wiederholen wir das eine oder andere Grammatikthema und werden uns auf das Niveau der Kursteilnehmer einstellen.
Und bei einer Tasse Tee oder Kaffee redet sich's gleich viel leichter!
Kein Kursbuch erforderlich, Material wird durch Lehrkraft gestellt.
Kostenbeitrag zusätzlich EUR 3,00 im Kurs.

6225 English - Let's Talk Mittelstufe B2 **EUR 99,00**

Jenny Richardson-Schlötter
Freitag, 06.03.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
We will have fun improving our English conversation skills by discussing topics of interest and we will work on increasing vocabulary by reading articles from newspapers, magazines and the internet. We will discuss songs and podcasts as well as play language games over a cup of tea.

6226 English Easy Conversation - Mittelstufe B2 **EUR 68,00**

Marion Ewinger
Dienstag, 03.03.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
We love to talk about texts of our interest, travel experiences and everyday events. Besides fun, this is a good way to improve vocabulary and grammar knowledge!

6227 English Let's Talk - Mittelstufe B2 **EUR 52,50**

Jenny Richardson-Schlötter
Donnerstag, 05.03.15, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
We will have fun improving our English conversation skills by discussing topics of interest and we will work on increasing vocabulary by reading articles from newspapers, magazines and the internet. We will discuss songs and podcasts as well as play language games over a cup of tea. Course material will be provided by the teacher.
Kostenbeitrag 3,00 € im Kurs.

Aufbaustufe

6231 Tuesday Morning Conversation - Aufbaustufe C1 **EUR 80,00**

Dagmar Kniffki
Dienstag, 03.03.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
This class gives those wishing to improve their use of English the opportunity to practice conversation in a small group. We aim to increase the participant's confidence and ability to communicate by reading texts of general interest and out of everyday life and then talking about it. Kein Kursbuch. Material wird von Lehrkraft gestellt.
Kostenbeitrag zusätzlich € 3,00 im Kurs.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

6232 English Conversation Course - Aufbaustufe C1 — EUR 68,00

Jenny Richardson-Schlötter
Mittwoch, 04.03.15, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Are you interested in joining a real „Conversation Club?“ Then come along and take part in the fun. We discuss everything under the sun - from holidays, personality types and practical problems to social issues, political topics and everyday ethics. The goal of the course is to communicate opinions and thoughts fluently and accurately and to spend an enjoyable evening exchanging ideas with some very nice people. Newcomers are welcome. Course material will be provided by the teacher. Kostenbeitrag zusätzlich 3 € im Kurs.

6233 Morning Conversation Course - Aufbaustufe C1 — EUR 52,50

Jenny Richardson-Schlötter
Donnerstag, 05.03.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Wake up and enjoy 90 stimulating minutes of English conversation over a cup of tea or coffee. We discuss everything under the sun - from holidays, personality types and practical problems to social issues, politics and everyday ethics. The goal of the course is to communicate opinions and thoughts fluently and accurately and enjoy exchanging ideas with some very nice people. Newcomers are always welcome. Course material will be provided by the teacher. Zusätzliche Kosten 3€ im Kurs.

6234 English for Advanced Learners - Aufbaustufe C1 — EUR 68,00

Georg Lämmermann
Dienstag, 03.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Apart from reading a slightly simplified literary text and discussing topics of political, historical or common interest you will have the opportunity to practice your communication skills, revise grammar, expand your vocabulary and occasionally watch a video film. Lektüre: British an American Short Stories (Penguin)

Englisch Spezial

6240 Short Story Discussion Group — EUR 49,00

Jenny Richardson-Schlötter
Freitag, 06.03.15 / 20.03.15 / 17.04.15 / 08.05.15 / 22.05.15 / 12.06.15 / 26.06.15
jeweils 10:15 - 11:45 Uhr
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
It is always interesting to read a story that takes place in a different culture and exchange views on it. We will be reading a short story in class at every meeting and discussing it together. I am looking forward to some interesting discussions. We will meet every second week. I will collect 2 € for photocopies.

6241 Fit for holidays - Englisch für den Urlaub — EUR 80,00

Sabine Zwingel-Reiser
Dienstag, 03.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Im Urlaub nie mehr sprachlos. Dieser Kurs ist speziell auf Situationen im Urlaub ausgerichtet (Hotel, Restaurant, Besichtigung, Shopping). Werden Sie sprachlich fit für Ihren nächsten Urlaub. Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen (2 - 3 Semester). Kursmaterial wird von der Kursleiterin gestellt. Kostenbeitrag 5,- Euro im Kurs.

6242 Telephoning und writing emails in English Stufe A2-B1 EUR 80,00

Renate Killen
Montag, 02.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie führen hin und wieder Telefongespräche mit englischsprachigen Geschäftspartnern? Auch das gelegentliche Schreiben von E-Mails gehört zu Ihren Aufgaben? Sie wollen lernen, im Geschäftsleben fließender zu sprechen und sich präziser auszudrücken? Dieser Kurs vermittelt Ihnen das dazu nötige Know-how. In vielen Situationsübungen mit praxisnahen Aufgaben lernen Sie die typischen phrases. Sie lernen, schnell auf die sprachlichen Kenntnisse und Fähigkeiten zuzugreifen, die Sie bereits haben.
Lehrmaterial wird von der Lehrkraft gegen einen Kostenbeitrag gestellt.

6243 Wochenendkurs Englisch für Globetrotters in fünf Modulen - Grundstufe A1 EUR 160,00

Renate Killen
Freitag, 08.05.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 09.05.15, 9:30 - 15:00 Uhr, 10x
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße; Mittagspause 12:45-13:30
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie reisen gerne in andere Länder? Dieser Kurs gibt Ihnen die sprachlichen Werkzeuge dazu, wie Sie leichter nützliche Informationen bekommen und interessante Menschen kennen lernen können. So haben Sie noch mehr Freude am Reisen.

6243A 1. Wochenende 08./09.05.: EUR 37,50
Countries and people, meeting people
6243B 2. Wochenende 12./13.06.: EUR 37,50
Finding the way, asking for help, renting a car and driving
6243C 3. Wochenende 19./20.06.: EUR 37,50
Eating and drinking, at the restaurant, going shopping, culture and sports
6243D 4. Wochenende 26./27.06.: EUR 37,50
Banking, what to do when there is a problem, in case you get ill
6243E 5. Wochenende 03./04.07.: EUR 37,50
Telecommunication: Telephoning in English, booking tickets, changing arrangements etc.

Die Wochenenden sind jeweils auch einzeln buchbar. Gebühr je Wochenende 37,50 EUR.
Bei der Anmeldung bitte das gewünschte Wochenende angeben.
Lehrmaterial ist bei der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag erhältlich.

Gebühren im Fachbereich Sprachen

Kursteilnehmer	Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)	Kursgebühr
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 268!

6244 Wochenendkurs Business-English in fünf Modulen zu je zehn Unterrichtseinheiten **EUR 160,00**

Renate Killen
Freitag, 06.03.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 07.03.15, 9:30 - 15:00 Uhr, 10x
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße; Mittagspause 12:45-13:30
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie brauchen Englisch geschäftlich und möchten Ihr Schul-Englisch dafür auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

6244A 1. Wochenende 06./07.03.: **EUR 37,50**
Meeting people, you and your company, small talk, entertaining visitors, understanding and reporting facts and figures

6244B 2. Wochenende 13./14.03.: **EUR 37,50**
Telecommunication: Telephoning in English, reporting facts and figures

6244C 3. Wochenende 20./21.03.: **EUR 37,50**
Telecommunication: Writing e-mails and business-letters

6244D 4. Wochenende 21./22.11.: **EUR 37,50**
Meetings, conferences

6244E 5. Wochenende 24./05.04.: **EUR 37,50**
Giving presentations

Die Wochenenden sind jeweils auch einzeln buchbar. Gebühr je Wochenende 37,50 EUR.
Bei der Anmeldung bitte das gewünschte Wochenende angeben.
Lehrmaterial ist bei der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag erhältlich.

Förderkurse Französisch für die Abschlussprüfung
siehe Kurse 4205, 4304 - 4305

Französisch üben mit Brett- oder Kartenspielen
Für Jugendliche (12 - 16 Jahre)
siehe Kurs 3615

Die französische Sprache beim Kochen auffrischen und wiederholen
Ein Kochkurs für Eltern und Jugendliche ab 11 Jahren
siehe Kurs 3616

Französisch

Grundstufe

Französisch für Einsteiger/innen Grundstufe A1 (1. Semester) **EUR 56,00**

6311 Catherine Brouard-Deparis0
Mittwoch, 04.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 14x / Am 10.06. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2

6312 Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 05.03.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 14x / Am 10.06. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Für Teilnehmer, die in lockerer Atmosphäre und im langsamen Tempo lernen möchten. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Wir lernen mit Hilfe von Rollenspielen und zusätzlichen Lehrmaterialien, die in den Unterricht mit eingebracht werden können. Im Kurs werden wir mit dem Lehrwerk Voyages Neu 1, Französisch für Erwachsene, ab Lektion 1, Klett-Verlag, weiter arbeiten. Zusätzliche Lehrmaterialien und Übungstexte für zu Hause werden gegen einen kleinen Kostenbeitrag von der Kursleiterin bereitgestellt.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Catherine Brouard-Deparis (stehend, 2. von rechts) mit Kursteilnehmern

Ganz am Anfang, als ich begonnen hatte an der vhs Fremdsprachen zu unterrichten, hatte ich wenig Erfahrungen mit den Besonderheiten dieser Einrichtung.
Nach und nach stellte ich fest, dass einige Teilnehmer/innen nicht ausschließlich zum Lernen kommen. Auch der Wunsch, sich auszutauschen oder soziale Kontakte zu pflegen, spielt eine Rolle. Da es also weitere Gründe gibt, die zum Entschluss der Teilnehmer führen, einen Sprachkurs zu besuchen, war es meinerseits folgerichtig, mein Herangehen, meine Erwartungen und meine Einstellung schrittweise zu ändern. Heute sehe ich mich nicht mehr ausschließlich als Lehrende, sondern eher als Mittlerin.
Lehren und lernen sind zwei absolut entgegengesetzte Handlungen, wie abgeben und annehmen.
Ich habe erkannt, in meinen Kursen ist es gut, wenn ich beides mache, geben (Französisch) und nehmen (Deutsch), lehren und lernen. Die gegenseitige Hilfestellung unterstützt den individuellen Lernerfolg von uns allen.

6313 Französisch - Grundstufe A1 (2. Semester) EUR 92,50

Catherine Brouard-Deparis
Montag, 02.03.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 14x / Am 09.03. kein Kurstag
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Für Teilnehmer, die in lockerer Atmosphäre und im langsamen Tempo lernen möchten. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Sie bekommen Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt. Im Kurs werden wir mit dem Lehrwerk Voyages Neu 1, Französisch für Erwachsene, ab Lektion 4, Klett-Verlag arbeiten. Zusätzliche Übungstexte für zu Hause, werden gegen einen kleinen Kostenbeitrag von der Kursleiterin bereitgestellt.

6314 Französisch - Grundstufe A1 (2. Semester) EUR 92,50

Catherine Brouard-Deparis
Montag, 02.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 14x / Am 09.03. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Für Teilnehmer, die in lockerer Atmosphäre und im langsamen Tempo lernen möchten. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Sie bekommen Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt. Im Kurs werden wir mit dem Lehrwerk Voyages Neu 1, Französisch für Erwachsene, ab Lektion 3, Klett-Verlag arbeiten. Zusätzliche Übungstexte für zu Hause, werden gegen einen kleinen Kostenbeitrag von der Kursleiterin bereitgestellt.

6315 Französisch - Grundstufe A1 (4. Semester) - Für Senioren gedacht — EUR 92,50

Ein Kurs für alle die langsam lernen möchten
Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 04.03.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 14x / Am 10.06. kein Kurstag
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Für Teilnehmer, die in lockerer Atmosphäre und in langsamen Tempo und praxisnah Französisch für den Alltag lernen möchten. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Das Üben mit bereitgestellten Materialien ist auch zwischen den einzelnen Kurstagen möglich. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Wir werden mit dem Lehrwerk „Voyages 1 Französisch für Erwachsene“, ab Lektion 9, Klett Verlag, weiter arbeiten. Weitere Übungstexte für zu Hause, werden gegen einen kleinen Kostenbeitrag von der Kursleiterin bereitgestellt.

6316 Französisch - Grundstufe A1 (6. Semester) — EUR 92,50

Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 04.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 14 x
Am 10.06. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Sie bekommen Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Im Kurs wird zusätzlich Unterrichtsmaterial gegen einen kleinen Kostenbeitrag von der Kursleiterin bereitgestellt.
Lehrwerk „Voyages 1 Französisch für Erwachsene“ ab Unité 11, Klett Verlag.

6317 Französisch - Grundstufe A2 — EUR 92,50

Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 05.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 14x
Am 11.06. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Ein Kurs, in dem Sie Französisch für den Alltag lernen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Sie können erleben, wie die Zeit unbemerkt vergeht, während Sie Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt bekommen. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „Couleurs de France Neu 2“ ab Unit 12 (ISBN 978-3468-45451-6) Verlag Langenscheidt gearbeitet.

6318 Französisch - Grundstufe A2 — EUR 99,00

Georg Lämmermann
Dienstag, 03.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Mit Hilfe des Übungsbuches „Voyages neu A2“ (ab Unité 3) wird das bisher Gelernte wieder aufgefrischt und erweitert. Neben Grammatik, Wortschatz und Übungen zu Alltagssituationen nimmt auch die Landeskunde einen breiten Raum ein. Neuzugänge sind herzlich willkommen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Französisch Kompaktkurse

6321 Französisch für Einsteiger/innen Grundstufe A1 (1. Semester) EUR 79,50

Kompaktkurs an 4 Samstagen
Einfaches und funktionelles Sprechen und Verstehen (1. Semester)
Catherine Brouard-Deparis
Samstag, 18.04.15, 9:00 - 12:15 Uhr
Samstag, 25.04.15, 9:00 - 12:15 Uhr
Freitag, 08.05.15, 17:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 09.05.15, 9:00 - 12:15 Uhr
Samstag, 16.05.15, 9:00 - 12:15 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
In einer kleinen Gruppe können Sie intensiv im langsamen Tempo und praxisnah Französisch für den Alltag lernen oder üben. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Wir üben im Dialog. Unterrichtsmaterial für zu Hause wird bereitgestellt, so dass auch zwischen den Kurstagen selbständig weitergelernt werden kann. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt. Kosten 6 € im Kurs.
Nach zwei Samstagen verlegen wir den Unterricht einmal in die Schulküche und lernen Französisch beim Kochen. Wir werden ein vegetarisches und ein Fischgericht zubereiten, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Lebensmittelkosten, inkl. Getränke und Rezepte 6 € im Kurs. Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben bitte mitbringen. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Kenntnissen.

6322 Auffrischungskurs Französisch - Grundstufe A1 EUR 37,50

Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 20.03.15 / 17.04.15 / 22.05.15 / 26.06.15, jeweils 16:00 - 18:00 Uhr
Pause 15 Minuten
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Nach zwei Semestern Französisch möchten Sie gerne die Gelegenheit nutzen, die eine oder andere Lücke in der Grammatik oder beim Sprechen zu schließen, damit Sie beim Französischlernen zügig weiter kommen. Wir setzen unseren Kurs aus dem Herbst-/Wintersemester mit einer kurzen Wiederholung fort. In Dialogen nehmen wir folgenden Themen durch: In Dialogen nehmen wir folgenden Themen durch: « Le futur proche » wörtlich, nahe Zukunft aus einer Form des Verbes « aller » gehen einem Infinitiv gebildet, les indéfinis / die Indefinite Pronomen comme »tout » alles, « rien » nichts « tout le, toute la, tous le toutes les » alle « quelques » einige / ein Paar quelque chose/ etwas certain/ d'autre /einem/anderem, plusieurs/mehrere, chaque/jede, jeden, jeder und les adverbes/ die Adverbien. Kosten für zusätzlich gestelltes Lehrmaterial 5 € im Kurs.

6323 Französisch für Einsteiger/innen Grundstufe A1 EUR 56,50

Kompaktkurs an 4 Samstagen
Catherine Brouard-Deparis
Samstag, 20.06.15 / 27.06.15 / 04.07.15 / 11.07.15, jeweils 9:00 - 12:15 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
In einer kleinen Gruppe können Sie intensiv in langsamem Tempo und praxisnah Französisch für den Alltag lernen oder üben. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Wir üben im Dialog. Unterrichtsmaterial für zu Hause wird bereitgestellt, so dass auch zwischen den Kurstagen selbständig weitergelernt werden kann. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt. Kosten 6 € im Kurs.
Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Kenntnisse.

6324 Französisch - Auffrischung für Grundstufe A1-A2 EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 13.03.15 / 24.04.15 / 15.05.15 / 19.06.15 / 17.07.15, jeweils 17:00 - 19:30 Uhr
Pause 15 Minuten
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Sie stehen vor dem Ende der Grundstufe A1 oder am Anfang der Grundstufe A2 und möchten gerne die eine oder andere Lücke in der Grammatik oder beim Sprechen schließen, damit Sie beim Französischlernen zügig weiter kommen. Wir setzen unseren Kurs aus dem Sommersemester mit einer kurzen Wiederholung fort. Danach nehmen wir folgende Themen durch: Les pronoms personnels compléments (me te, nous, vous)/ Direkt Personell Pronomen (mich, dich uns, euch), les autres pronoms personnels directs et indirects das ist Verbe mit Präpositionen(lui, leur, le, la, les, /die anderen Personnel Pronomen dritte Form und zum Schluss, les pronoms personnels toniques (moi, toi, lui, elle soi, nous, vous eux et elles) /tonische Personell Pronomen, (mich, dich, ihn, sie uns, euch, Sie und Ihnen) die Regeln wann man benutzen kann. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag von 6 € gestellt.

Aufbaustufe

6331 La vie française - Aufbaustufe C1 EUR 52,50

Georg Lämmermann
Mittwoch, 04.03.15, 18:30 - 20:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Textes sur la civilisation française, exercices de grammaire et de vocabulaire, conversation - un peu de tout!

Französisch Spezial

6345 Französische Aussprache Grundstufe A1 EUR 24,50

Wörter erkennen und üben
Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 06.03.15 / 27.03.15 / 03.07.15, jeweils 17:15 - 18:45 Uhr
Am 10.06. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das gesprochene Französisch im Ausland zu verstehen oder selbst verstanden zu werden, dann ist dieser Kurs für Sie der richtige. Wir werden die Aussprache mit ähnlich klingenden Wörtern üben, die aber eine andere Bedeutung haben. Wir werden die Grundregeln der Aussprache anhand vieler Beispiele lernen. In diesem Kurs wird Ihnen auf unkonventionelle Art und Weise Französisch interaktiv und spielerisch vermittelt. Unterrichtsmaterial wird Ihnen von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag von 4 € gestellt.

Gebühren im Fachbereich Sprachen

Kursteilnehmer	Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)	Kursgebühr
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

6346 Französische Aussprache - Grundstufe A1 **EUR 24,50**

Wörter erkennen und üben
Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 11.03.15 / 25.03.15 / 15.04.15 / 29.04.15 / 13.05.15 / 17.06.15 / 01.07.15, jeweils 10:15 - 11:00 Uhr
Am 10.06. kein Kurstag
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das gesprochene Französisch im Ausland zu verstehen oder selbst verstanden zu werden, dann ist dieser Kurs für Sie der richtige. Wir werden die Aussprache mit ähnlich klingenden Wörtern üben, die aber eine andere Bedeutung haben. Wir werden die Grundregeln der Aussprache anhand vieler Beispiele lernen. In diesem Kurs wird Ihnen auf unkonventionelle Art und Weise Französisch interaktiv und spielerisch vermittelt. Unterrichtsmaterial wird Ihnen von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag von 4 € gestellt.

Das eigene Französisch beim Kochen vertiefen Grundstufe A1 **EUR 14,50**

6347 Catherine Brouard-Deparis
Samstag, 21.03.15, 10:00 - 14:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben

6348 Catherine Brouard-Deparis
Samstag, 18.07.15, 10:00 - 14:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
In diesem Kurs vertiefen wir unser Französisch beim gemeinsamen Kochen. Zubereitet wird ein vegetarisches und ein Fischgericht, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Für Interessenten mit ein- oder zweisemestriger Vorerfahrung geeignet.
Lebensmittelkosten (inkl. Getränke und Rezepte) im Kurs ca. 6 €.

Italienisch

Grundstufe

Italienisch für Einsteiger - Grundstufe A1 (1. Semester) **EUR 68,00**

6411 Rosaria Maria Rizzo
Donnerstag, 05.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2

6412 Rosaria Maria Rizzo
Montag, 02.03.15, 10:00 - 11:30 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Zimmer 3, Kirchenweg 47
Lust auf Italienisch? Dann ist dieser Sprachkurs der richtig für Sie! Er vermittelt erste Schritte in die Welt Italiens, damit Sie sich dort nicht mehr so ausgesperrt vorkommen. Wir sprechen und schreiben Italienisch, üben das Verständnis und lernen die Grammatik.
Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere, ab Lektion 1.
Wir empfehlen, das Lehrwerk erst nach Kursbeginn zu kaufen.

6413 Italienisch - Grundstufe A1 (2. Semester) **EUR 92,50**

Daniela Sandrini-Retzlaff
Montag, 02.03.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 14x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Sie lieben es Ihren Urlaub in Italien zu verbringen und sich mit den Einheimischen zu unterhalten? Dann erwarte ich Sie mit Freude in unserem Kurs. Wir sind eine kleine Gruppe, die sich über Neuzugänge freut.
Lehr- und Arbeitsbuch: Con Piacere A1, Klett Verlag, ab Lektion 3.

6414 Italienisch - Grundstufe 1/A1 (2. Semester) EUR 68,00

emolingua = Lernen mit Freude - emotionale Sprache
Maria Fontana-Eberle
Dienstag, 03.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Erleben Sie Kreativität und Freude als „spannende Kommunikationsreise der italienischen Sprache“ Teilnehmer/innen, die bereits einen oder zwei Semesterkurse besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen.
Lehr- und Arbeitsbuch: Con Piacere A1, Lektion 3

6415 Italienisch - Grundstufe A1 (2. Semester) EUR 52,50

Rosaria Maria Rizzo
Donnerstag, 05.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Fahren Sie gerne nach Italien? Möchten Sie sich dabei wohler fühlen, mit eigenen Italienischkenntnissen? Im Kurs lernen Sie eine Unterkunft zu reservieren, jemanden zu gratulieren oder über Gewohnheiten zu sprechen. Gerne vermittle ich Ihnen die Sprache.
Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere, ab Lektion 5.

6416 Italienisch für die Reise - Grundstufe A1 EUR 68,00

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Barbara Govetto
Freitag, 27.02.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x / am 20.03. kein Kurstag
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Möchten Sie sich für Ihre nächste Reise nach Italien sprachlich vorbereiten oder Italienisch auf eine andere Art, entspannter, lernen? In diesem Kurs nähern Sie sich der italienischen Sprache, indem Sie typische touristische Situationen lernen: Vorstellungen, im Hotel, in der Bar, im Restaurant, auf dem Markt, auf der Straße usw.
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt (Abrechnung im Kurs 5,00 EUR).

6417 Italienisch - Grundstufe A1 (4. Semester) für Anfänger mit Vorkenntnissen EUR 52,50

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Dienstag, 03.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie können im Italienischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z.B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen. Lehr- und Arbeitsbuch „Con Piacere A1, Lektion 5“.

6418 Italienisch - Grundstufe A1 (4. Semester) EUR 68,00

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Barbara Govetto
Freitag, 27.02.15, 10:45 - 12:15 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Für alle die gerne nach Italien fahren und sich mit den Italienern unterhalten möchten.
Lehr- und Arbeitsbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 8.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

6419 Italienisch - Grundstufe A2 **EUR 92,50**

für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger
Daniela Sandrini-Retzlaff
Montag, 02.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 14x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger. Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse erforderlich. Wir sind eine kleine Gruppe, die sich über Neuzugänge freut.
Lehr- und Arbeitsbuch: Con Piacere A2, Klett-Verlag, ab Lektion 3.

6421 Italienisch - Grundstufe A2 **EUR 99,00**

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Mittwoch, 04.03.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Sie können Alltagsgespräche über vertraute Themen und Nachrichten über geläufige Themen im Radio und Fernsehen im Wesentlichen verstehen. Sie können in bekannten Situationen einigermaßen flüssig erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen.
Sie können Texte, auch über unbekannte Themen, im Wesentlichen erschließen und Texte über vertraute Themen verfassen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Lehr- und Arbeitsbuch: Con Piacere B1. Zusätzlich Krimi-Lektüre.

Mittelstufe

6422 Italienisch Konversation - Mittelstufe B2 **EUR 68,00**

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Mittwoch, 04.03.15, 10:35 - 12:05 Uhr, 15x Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Sie können Gespräche weitgehend problemlos verstehen und argumentativ mitgestalten und Radio- und Fernsehsendungen sowie Fachvorträgen relativ mühelos folgen. Sie können die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden und sich schriftlich relativ differenziert ausdrücken. Sie lernen hier, sich über aktuelle landeskundliche, soziale, politische und wirtschaftliche Themen zu unterhalten, und Sie festigen zugleich Ihre grammatikalischen Kenntnisse.
Lehr- und Arbeitsbuch: „Allegro B2“, Lektion 6. Zusätzlich Krimi-Lektüre.

6423 Italienisch Konversationskurs - Mittelstufe B2 **EUR 99,00**

Italiens Kultur
Rosaria Maria Rizzo
Montag, 02.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Leggeremo, discuteremo e cercheremo di capire meglio cosa ci vogliono raccontare i grandi nomi della Letteratura e del Cinema italiano! Il tutto, rispolverando la grammatica. Strumento di lavoro: Letture ed eventualmente un libro di un autore italiano.
Wir werden im Kurs dem nachgehen, was uns die großen Namen der italienischen Literatur und Kinematographie sagen wollen! Gemeinsam lesen und besprechen wir deren Werke. Dabei wiederholen wir die italienische Grammatik.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Italienische Konversation - Mittelstufe B2 — EUR 68,00

6424 **Dr. Bruno Spita**
Montag, 02.03.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1

6425 **Dr. Bruno Spita**
Montag, 02.03.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Storie e disegni come temi di conversazione e per ripassare la grammatica.

Italienisch Spezial

6441 Italienisch für den Urlaub - Grundstufe A1 — EUR 45,00

Wochenendseminar
Barbara Govetto
Freitag, 17.07.15, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 18.07.15, 9:30 - 15:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Sie wollen nach Italien fahren und sich in kurzer Zeit sprachlich und landeskundlich auf Ihre Reise vorbereiten? Wir werden typische Alltagssituationen durchspielen und dabei Wortschatz und Redewendungen einüben, die Sie für den Urlaub benötigen. Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Das Lehrmaterial wird im Kurs gestellt (Kostenbeitrag 4 €).

6442 Italienisch für den Urlaub - Grundstufe A1 — EUR 53,00

Intensivkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen oder Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache
emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Montag, 02.03.15 / 16.03.15 / 13.04.15 / 27.04.15 / 11.05.15 / 08.06.15 / 22.06.15 / 06.07.15, jeweils 10:00 - 11:30 Uhr
Der Kurs findet 14tägig statt.
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Sie wollen sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen? Sie lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus ist regelmäßiger Kursbesuch unerlässlich.

6443 Italienisch für den Urlaub - Intensivkurs - Grundstufe A2 — EUR 53,00

Für Anfänger mit Vorkenntnissen oder Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache
emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Montag, 23.02.15 / 09.03.15 / 23.03.15 / 20.04.15 / 04.05.15 / 18.05.15 / 15.06.15 / 29.06.15, jeweils 10:00 - 11:30 Uhr
Der Kurs findet 14tägig statt.
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Sie wollen sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen? Sie lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus ist regelmäßiger Kursbesuch unerlässlich.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Spanisch

Grundstufe

Spanisch für Einsteiger - Grundstufe A1 (1. Semester) **EUR 68,00**

6511 **Alberto Torres Rodriguez**
Dienstag, 03.03.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2

6512 **Alberto Torres Rodriguez**
Dienstag, 03.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI E2 Physikraum, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnisse der spanischen Alltagssprache. Auf abwechslungsreiche, spielerische und interaktive Art und Weise wird den Lernenden in diesem Kurs ein erster Zugang zur spanischsprachigen Kultur eröffnet. Erlernt werden einfache grammatische Grundstrukturen des Spanischen, die bereits eine Kommunikation (z.B. auf Reisen ins spanischsprachige Ausland) ermöglichen. Unter anderem lernen Sie, sich vorzustellen, sich nach dem Befinden zu erkundigen oder nach dem Weg zu fragen. Lehr- und Arbeitsbuch Caminos neu A1, Klett Verlag, ab Unidad 1.

Spanisch - Grundstufe A1 (2. Semester) **EUR 80,00**

6513 **Laura Sarmiento de Saur**
Donnerstag, 12.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2

6514 **Dieter Saur**
Freitag, 13.03.15, 10:00 - 11:30 Uhr, 12x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnisse. Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A1“, ab Lektion 7, Klett-Verlag.

6515 Spanisch - Grundstufe A1 (4. Semester) **EUR 99,00**

Alberto Torres Rodriguez
Dienstag, 03.03.15, 8:45 - 10:15 Uhr, 15x
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach
Für Teilnehmer/innen ohne mit geringen Vorkenntnisse der spanischen Alltagssprache. Lehr- und Arbeitsbuch Caminos neu A1, Klett Verlag, ab Unidad 10.

6516 Spanisch - Grundstufe A2 **EUR 80,00**

Dieter Saur
Donnerstag, 12.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnisse. Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A2“, ab Lektion 1, Klett-Verlag.

6517 Spanisch Grundstufe A2 **EUR 68,00**

Alberto Torres Rodriguez
Donnerstag, 05.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Spanischen Alltagssprache. Aufbauend auf bereits vorhandenem Wissen sollen in dem Fortsetzungskurs auf abwechslungsreiche Weise (Spiele, spanischsprachige Musik, einfache Lektüre etc.) neue Strukturen erlernt und alte wiederholt und vertieft werden.
Lehr- und Arbeitsbuch Caminos neu A2, Klett Verlag.

6518 Spanisch Auffrischen, Vertiefen und Sprechen - Grundstufe A2 — EUR 99,00

Alberto Torres Rodriguez
Dienstag, 03.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Spanischen Alltagssprache, die ihr Wissen vertiefen möchten. Auf unterhaltsame und spielerische Weise lernen und trainieren wir Grammatik und Aussprache. Lehr- und Arbeitsbuch Caminos neu A2, Unidad 9.

6519 Spanisch - Grundstufe A2 — EUR 80,00

Dieter Saur
Mittwoch, 11.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnisse. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch: „Con gusto A2“, Klett-Verlag, ab Lektion 10.

Mittel- und Aufbaustufe

6521 Spanisch Mittelstufe B1 — EUR 80,00

Laura Sarmiento de Saur
Mittwoch, 11.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Spanische Konversation und Grammatikübungen. Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Spezial

6522 Curso de conversción en español por la mañana — EUR 80,00

Laura Sarmiento de Saur
Freitag, 13.03.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 12x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
¿Quiere mantener su español practicando una vez por semana? Pues, este curso le ofrece discutir sobre los temas actuales basandos en las noticias de la semana. Adicionalmente se pasará 2 documentales y se harán ejercicios de gramática general para evaluar y mejorar los conocimientos del idioma.
Möchten Sie Ihr Spanisch auf dem Laufenden halten und es einmal pro Woche anwenden?
Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit über aktuelle Themen aus den Nachrichten der Woche zu diskutieren. Außerdem werden 2 Dokumentarfilme gezeigt und Grammatik-Übungen gemacht um die eigenen Kenntnisse einzuschätzen und zu verbessern.

Gebühren im Fachbereich Sprachen

Kursteilnehmer	Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)	Kursgebühr
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Russisch

Grundstufe

6711 Russisch - Grundstufe A1 (3. Semester) EUR 80,00

Viktoria Hartl
Mittwoch, 11.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Geeignet für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Wir können uns vorstellen und über unsere Familie sprechen und kennen einfache grammatische Strukturen. In diesem Kurs lernen wir weiterhin Wortschatz und Basisgrammatik. Anhand von Alltagssituationen werden die sprachlichen Fertigkeiten entwickelt. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Lehr- und Arbeitsbuch Most 1, Lektion 3 / 4.

6712 Russisch - Grundstufe A1 (6. Semester) EUR 80,00

Viktoria Hartl
Donnerstag, 05.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Fortsetzung des bereits bestehenden Kurses. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Das Ziel des Kurses ist intensives Sprachtraining, um sich in den Alltagssituationen zurechtzufinden. Der Grundwortschatz und die Grammatik werden weiterhin gelernt. Sie erhalten Einblicke in die Landeskunde und Kultur Russlands.
Lehr- und Arbeitsbuch: Most 1, Lektion 5 / 6.

6713 Russisch - Grundstufe A2 - für Fortgeschrittene EUR 80,00

Viktoria Hartl
Mittwoch, 11.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Fortsetzung des bereits bestehenden Kurses. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Die sprachlichen Fertigkeiten werden verfeinert und intensiv geübt. Aber Wortschatz- und Grammatikübungen kommen auch nicht zu kurz. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Landeskunde und Kultur Russlands. Lehr- und Arbeitsbuch: Most 1, Lektion 12 / 13.

Mittelstufe

6721 Russisch für Fortgeschrittene - Mittelstufe B1 EUR 80,00

Viktoria Hartl
Donnerstag, 05.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Fortsetzung des bereits bestehenden Kurses. Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Die sprachlichen Fertigkeiten werden intensiv geübt, der Wortschatz sowie die Grammatik werden weiterhin vertieft. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über die Lebensverhältnisse und Kultur Russlands. Lehr- und Arbeitsbuch: Kljutschi 1, Lektion 11 / 12.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Tschechisch / Grundstufe

6811 Tschechisch für Einsteiger - Grundstufe A1 (1. Semester) EUR 99,00

Hanna Schamel
Dienstag, 03.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Für Kursteilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Ziel des Kurses ist, sich in Alltagssituationen zurechtzufinden. Lernunterlagen im Kurs.

6812 Tschechisch - Grundstufe A1 EUR 92,50

Jana Rieger
Dienstag, 03.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 14 x
Mittelschule Oberasbach, VI E 4 Mittagsbetreuung, Schulstr. 2
Fortlaufender Kurs. Neuzugänge mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Cestina expres 1 (deutsche Version) ab Lektion 6.
Nähere Informationen: 0911 / 6 99 61 29, Frau Rieger.

Polnisch / Grundstufe

6911 Polnisch für Einsteiger - Grundstufe A1 (2. Semester) EUR 99,00

Barbara Schuller
Donnerstag, 05.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Dzien dobry. In diesem Kurs lernen Sie alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Mit zahlreichen kommunikativen Übungen, Hörtexten, Rollenspielen und Dialogen lernen Sie die Sprache aktiv. Weiterhin erfahren Sie Wissenswertes über die Lebensverhältnisse, sowie die Kultur und Geschichte Polens. Auch für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Witam, Hueber Verlag, ab Lektion 5, ISBN: 978-3190053693.
Kursbuch ISBN: 978-3190153695 Arbeitsbuch.

Polnisch Spezial

6912 Polnisch für die Reise nach Polen - Workshop für Anfänger EUR 20,00

Barbara Schuller
Samstag, 07.03.15, 9:00 - 12:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Dzien dobry. In kompakter Form und mit zahlreichen kommunikativen Übungen lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen. Viel Wissenswertes über Alltag, Land und die Kultur Polens und ein kurzer Filmvortrag bereiten Sie auf eine Fahrt nach Polen vor. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird kein Lehrbuch benötigt.
Die Texte stellt die Dozentin.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 268!

Gebühren im Fachbereich Sprachen		
Kursteilnehmer	**Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)**	**Kursgebühr**
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Ihre Ansprechpartnerin
Gesundheit
Heike Grethlein:
Tel. 0911 / 96 91-124

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Wege zur Gesundheit	7001 - 7016
Entspannung	
Lach-Yoga, Yoga, Yoga auf dem Stuhl, Yoga für den Rücken	7101 - 7121
Qi Gong, Tai Chi	7122 - 7131
Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training	7132, 7133
Achtsamkeit, Stressbewältigung	7134, 7135
Tanz, Gitarrenabend	7136 - 7140
Bewegung und Fitness	
Gymnastik	
Bewegung für die grauen Zellen, Bewegung und Gehirntraining	7201, 7202
Feldenkrais	7203
Beckenboden-Training	7204
Osteoporoseprophylaxe, Sturzprophylaxe	7205, 7206
Fazientraining	7207
Rückenschule, Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik	7208 - 7231
Pilates	7232 - 7237
Fitness und Ausdauer	
Fitness für Männer	7241
Power Fighting, Thai-Robic	7242, 7243
Softtrampolin	7244, 7245
Smovey	7246, 7247
Slackline	7248
Cardio- und Muskeltraining	
Bodystyling	7251
Aerobic	7252 - 7254
Callanetics	7255 - 7257
Fatburner	7258, 7259
Step & Style	7260 - 7262
Fitnesstanz und Körpererfahrung	
Zumba	7271 - 7277
Dance Aerobic, Jazzdance	7278 - 7280
Orientalischer Bauchtanz	7281, 7282
Outdoor-Sportarten	
Yoga und Walking	7301
Walking mit Gymnastik	7302
Reaktives Walking mit XCo	7303 - 7305
Nordic Walking	7306 - 7312
Skaten	7313, 7314
Aqua Fitness	7401 - 7410
Kochkurse	
Vegetarisches, Heilküche	7501 - 7507
Leichte Küche	7511 - 7514
Gäste- und Festküche	7521 - 7526
Profis in den Topf geschaut	7531 - 7533
Urlaubsküche	7541 - 7548
Fernöstliche Küche	7551 - 7554

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Wege zur Gesundheit

7001 Gesunder Rücken und gesunde Gelenke mit der Dorn-Methode — EUR 12,50

Anna Velisek
Dienstag, 03.03.15, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese Behandlungsart und erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, zur Linderung von Kreuzschmerzen, zur Abhilfe bei Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können.
Bitte Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung und Trinkwasser mitbringen.

7002 Leben mit Krankheit – Wie smovey Ihr Leben verbessern kann — EUR 6,00

Karin Pilz
Donnerstag, 05.03.15, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Krankheit bedeutet immer eine Einschränkung der persönlichen Freiheit und Lebensqualität. Sie dominiert oft das Tagesgeschehen und nimmt Lebensfreude und -energie. Der Therapie- und Bewegungsring smovey schwingt in einer ganz besonderen Frequenz, welche über die Bewegung positiven Einfluss auf das komplette Körpersystem nimmt. Erfunden von einem an Parkinson erkrankten österreichischen Tennislehrer, hat smovey bereits vielen Menschen in ganz unterschiedlichen Situationen geholfen. Ob Parkinson, Alzheimer, Multiple Sklerose, Schlafstörungen, Energiemangel, Immunschwäche, Kopfschmerzen, Schulterprobleme, Burnout, Bewegungseinschränkungen, zur Regeneration nach OP oder Schmerzen ohne Diagnose, smovey kennenzulernen kann auch Ihr Leben verändern. Kommen Sie gerne in bequemer Kleidung und probieren Sie smovey nach dem Vortrag gleich selbst aus.

7003 Entspannung für Kiefer und Nacken mit der Feldenkrais-Methode® — EUR 10,50

Heike Steinbauer
Samstag, 07.03.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Stress und übermäßige Anstrengung führen oft zu Verspannungen, Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Übungen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren und zu verändern. Durch diese Bewusstwerdung können wir achtsam mit uns selbst umgehen und unsere Bewegungsabläufe können freier und flexibler werden.
Bitte eine Matte/ Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

7004 Gesunde Augen mit der Feldenkrais-Methode® – Augenentspannung und Sehtraining — EUR 10,50

Heike Steinbauer
Samstag, 07.03.15, 14:00 - 17:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Der übermäßige Gebrauch der Nahsicht führt oft zu Verspannungen an Augen und Nacken. Durch gezielte, entspannende Lektionen können Sie lernen Ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern, frühzeitig Anstrengung zu erkennen und zu mindern.
Bitte eine Matte/ Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7005 „Ölwechsel“ für Ihren Körper — EUR 6,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 12.03.15, 19:45 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Die Werbung propagiert Low Fat Produkte und in den Medien ist das Cholesterin ein großes Thema. Es gibt jedoch Fette und Öle, die unsere Gesundheit extrem belasten, wie die „Killerfette“ und „Transfette“, die durch starkes Erhitzen und das Beimengen von chemischen Stoffen zwar eine lange Haltbarkeit aufweisen, aber für unseren Körper ungeeignet sind. Deshalb ist ein Ölwechsel für unseren Körper eine sehr sinnvolle Aktion. Mit qualitativ hochwertigen Ölen, welche die essentiellen (lebensnotwendigen) Fettsäuren enthalten, verbessert sich Ihr Zellstoffwechsel und die Sauerstoffversorgung in den Zellen. Gelenke und Knochen werden gut geschmiert, die Konzentration und die Nerven gestärkt. Die Bildung von Abwehrzellen wird gefördert, die Entgiftung von fettlöslichen Toxinen (z. B. Pestiziden) und die Hormonproduktion werden unterstützt.

7006 Gesundheit in Balance - Säure-Basenhaushalt — EUR 6,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 19.03.15, 19:45 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Schon der griechische Arzt Hippokrates sagte: „Deine Nahrung sei Deine Medizin“.
In diesem Vortrag erfahren Sie was Säuren sind, wie sie entstehen, was sie in Ihrem Körper so alles anrichten und womit Sie Ausgleich schaffen können. Säuren entstehen jedoch auch durch die Art, wie wir leben: Stress, Hektik, usw. Der alltagsorientierte Vortrag gibt Ihnen effektive, praktische Tipps, um gleich am nächsten Tag mit dem ersten Schritt zu beginnen.

7007 Die große Leber- und Gallenblasenreinigung — EUR 6,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 26.03.15, 19:45 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
In diesem Vortrag erfahren Sie, was Ihre Leber als kleine Chemiefabrik so alles leistet, was ihre Aufgabenbereiche sind und wie Sie ihr helfen können, wenn sie mit Gallensteinen verstopft ist. Ja, Sie lesen richtig! Gallensteine bilden sich in der Leber und nur einige davon wandern in die Gallenblase. Es gibt eine altbewährte, natürliche und schmerzfreie Methode, Hunderte von Gallensteinen, die die Lebergänge blockieren, los zu werden. Das Ergebnis wird Sie erstaunen.

7008 smovey trifft Beckenboden — EUR 9,00

Karin Pilz, Sylvia Gaus
Donnerstag, 16.04.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Beckenboden, Rumpf- und Rückenmuskulatur bilden unsere Körpermitte. Wir kräftigen und stabilisieren mit klassischen Übungen unseren Bewegungsapparat und nutzen die gesundheitsfördernde Schwingung des Therapie- und Fitnessgeräts smovey.
Leihsmoveys stehen für 2,- € zur Verfügung.

smovey

siehe Kurs 7247 und 7248

Beckenboden

siehe Kurs 7204

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Simone Fladerer

Als Diplom-Psychologin und Mutter zweier Kinder begleitet mich das Thema Resilienz und Burn-Out-Prophylaxe sowohl beruflich als auch privat. Durch meine langjährige Erfahrung in der beruflichen Bildung und meine Arbeit in der Personalentwicklung sowie in meiner Ausbildung zum Resonanz®-Coach habe ich gelernt, wie wichtig es ist, die Balance zwischen „Work" und „Life" zu finden und beizubehalten. Wie vielen anderen berufstätigen Frauen stellen sich mir immer wieder vielfältige Herausforderungen des Alltags: Termine, Aufgaben, to-do-Listen etc. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, wie wichtig es ist, sich nach „vollgepackten" Tagen auch Ruhe und freie Zeit für sich selbst zu gönnen. Phasen der Erholung sind sehr wichtig, um langfristig gesund zu bleiben. Deswegen beschäftige ich mich seit längerem mit dem Thema und möchte die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer an den vielen Möglichkeiten teilhaben lassen, die wir haben, um unsere Batterien wieder aufzuladen.

7009 Das Stehaufmännchen-Prinzip — EUR 21,00

Simone Fladerer
Samstag, 18.04.15, 10:00 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
In diesem Workshop dreht sich alles um die Stärkung Ihrer Gesundheit und Ihres seelischen Immunsystems. Sie lernen effektive Übungen kennen, mit denen Sie Ihre innere Stärke trainieren und Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht halten. Sie entdecken, wie Sie Ihre innere Kraftquelle immer wieder zur Entspannung nutzen können. Sie erfahren, wie Sie die Alltagsanforderungen und Ihre persönlichen Bedürfnisse so in Einklang bringen, dass Sie gesund bleiben. Schritt für Schritt aktivieren Sie Ihre Ressourcen, um wie ein Stehaufmännchen immer wieder in einen Zustand der inneren Balance zurückzukehren. Durch diese Fähigkeit - auch Resilienz genannt - erreichen Sie mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

7010 Darm und Co. — EUR 6,00

Kerstin Binöder
Donnerstag, 23.04.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Der Darm spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit! Über das „schwarze Schaf" unter den Organen, klärt Giulia Enders in ihrem Besteller-Buch „Darm mit Charme" auf. Viele Menschen leiden unter Verdauungsproblemen wie Darmträgheit, weichem oder gar flüssigem Stuhl, Verstopfung oder Blähungen, was Einfluss auf den ganzen Körper hat. Chronische Erkrankungen wie z.B. Allergien, Hauterkrankungen, Infektneigung oder Autoimmunerkrankungen haben ihren Ursprung häufig im Darm. In diesem Kurs erfahren Sie, wie unser Verdauungsapparat funktioniert, den Körper gesund hält und was wir alles tun können, damit das so bleibt oder wieder wird.

7011 Life Kinetik® – Das außergewöhnliche Bewegungsprogramm — EUR 6,00

Heike Steinbauer
Samstag, 25.04.15, 14:30 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Kommt Ihnen das bekannt vor?: Ohne Aufschreiben geht gar nichts mehr? Probleme in der Schule? Konzentrationsmangel? Schluss damit! Ein völlig neuartiges Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung macht so viel Spaß, dass Sie gar nicht merken, wie schnell Sie Ihre grauen Gehirnzellen auf Vordermann bringen! Erleben Sie einige grundlegende Übungen dieser Methode und den theoretischen Hintergrund.

7012 Erfolgreich Abnehmen - Schlanksein beginnt im Kopf — EUR 18,00

Erwin Hauser
Montag, 27.04.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Menschen, die abnehmen wollen versuchen dies auf unterschiedlichste Art und Weise. Sicherlich haben auch Sie vieles davon schon ausprobiert. Aber, an eines haben Sie noch nicht gedacht. Sie machen sich nicht bewusst, dass das Meiste, das Sie tun, unbewusst abläuft. Wie Sie Ihre unbewusst ablaufenden Muster ändern können, zeigt Ihnen dieser Kurs. Und früher oder später werden Sie in der Lage sein, auf Ihre jetzige Situation zurück zu blicken und darüber zu lachen.

7013 Die vier Säulen gesunder Ernährung — EUR 6,00

Karin Pilz
Donnerstag, 07.05.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
„Du bist was du isst - bist (isst) du schon was du sein möchtest?“ Kaum jemand kann diese Frage mit einem überzeugenden JA beantworten. Doch die richtige Ernährung ist Grundlage für ein gutes und vitales Leben. Oft bleiben wir unter unseren Möglichkeiten und können unser Lebenspotential nicht ausschöpfen. An diesem Abend betrachten wir die vier elementaren Säulen gesunder Ernährung. Sie werden staunen auf was Sie alles selbst und direkt Einfluss nehmen können, wie sich Krankheiten verbessern oder im Vorfeld verhindern lassen. Nach dem Vortrag kennen Sie die Stellschrauben für die Verbesserung Ihrer eigenen Gesundheit.

7014 Thailändische Fußmassage — EUR 33,50

Sabine Harbauer
Freitag, 15.05.15, 17:30 - 20:30 Uhr
Samstag, 16.05.15, 10:00 - 16:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Über die Reflexzonen der Füße erreicht man alle Bereiche des Körpers. Die Fußmassage ist somit eine wirksame Methode zur Behandlung von Befindlichkeitsstörungen, sowie zur Entspannung und Regeneration. Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Geschichte, Anwendungsgebiete, Vorbereitungsphase etc. der Fußreflexzonenmassage erlernen Sie am Partner einfache Grifftechniken zum Lockern und Aufwärmen der Füße sowie das Auffinden und Behandeln der wichtigsten Fußreflexzonen mit dem für Thailand typischen Holzstick. Info unter 09131/6 05 45 49 Frau Harbauer.
Bitte Bodenmatte, Decke, Kissen für Kopf/Knie, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken und Buntstifte mitbringen. Zusätzliche Kosten für Skript und Massageutensilien von ca. 5,- € im Kurs.

7015 Stress lass nach - Blitzschnell entspannt — EUR 6,00

Eva Aarma
Donnerstag, 21.05.15, 19:45 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Ein Crashkurs für alle, die viel Stress aber wenig Zeit haben! Sie lernen schnelle, einfache und wirksame Tricks aus verschiedenen Entspannungstechniken, die Ihnen im Alltag rasch zu mehr Gelassenheit verhelfen. Ein entsprechendes Skript kann im Kurs für eine geringe Aufwandsentschädigung erworben werden.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7016 Chi Running - Laufen aus der Mitte **EUR 12,50**

Anna Velisek
Mittwoch, 10.06.15, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Sie laufen durch ChiRunning unbeschwerter, effizienter und verletzungsfreier. Wir werden im Kurs Bewegungsabläufe dank verschiedener Übungen optimieren. Sie spüren Ihren Körper besser und bekommen ein besseres Gefühl für die Ihre (neue) Lauftechnik. Das ChiRunning ist ein natürlicher Bewegungsablauf und wird von den Teilnehmern sehr schnell verstanden und geliebt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Wettkämpfer, für Interessenten und Freizeitjogger geeignet. Die Theorie kommt auch kurz dran, denn was wir fühlen und verstehen, das setzen wir auch am besten und nachhaltig um. Bitte Laufschuhe und Isomatte mitbringen.

Wege zur Gesundheit - Schnupperkurse:

Meditativer Tanz - Schnupperabend
siehe Kurs 7137

Schwingen Sie sich fit auf dem Softtrampolin - Schnupperkurs
siehe Kurs 7242

Reaktives Walking mit XCo - Schnupperkurs
siehe Kurs 7303

Nordic Walking - Schnupperkurs
siehe Kurs 7306

Entspannung

Yoga

7101 Lach-Yoga **EUR 10,50**

Nelli Schlaht
Samstag, 21.03.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Lachen reduziert die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol, baut entsprechend Stress ab, setzt Endorphine (Glückshormone) frei, stärkt die Immunabwehr, fördert den Stoffwechsel und die Verdauung sowie das Herz-Kreislauf-System.
Und - so unglaublich es scheint: lachen kann trainiert werden.
Bitte Matte/Decke mitbringen.

Nie verlerne so zu lachen...

Schnupperkurs Clown für Erwachsene jeden Alters
mit Susanne Carl, Clownin, Rote Nase Clowntheater und Künstlerin
siehe Kurs 8008

Yoga und Walking in der freien Natur

siehe Kurs 7301

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

7102 Fit in den Tag mit Yoga — EUR 52,50

Maria Fontana-Eberle
Montag, 02.03.15, 8:00 - 9:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Erfahrbares Ziel von Hatha-Yoga ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und so den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen.
Zu Hatha-Yoga gehören verschiedene Körperhaltungen (Asanas), geführte Atemübungen (Pranayamas), Konzentrations- und Entspannungsübungen. Yoga wirkt Rückenschmerzen, Verkrampfungen und Stresserscheinungen unterschiedlicher Art entgegen.
Bitte Matte/Decke, Handtuch, Socken und Trinkwasser mitbringen.

7103 Kundalini Yoga für Anfänger — NEU — EUR 50,50

Manuela Schopper
Mittwoch, 11.03.15, 8:45 - 10:15 Uhr, 12x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Durch gemeinsames Üben bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang. Sind diese drei Bereiche ausgeglichen, fühlen wir uns wohl und können so gelassener mit unserem Alltag umgehen. Beim Kundalini Yoga sind die Übungen dynamischer als beim Hatha Yoga und es werden in der Meditation Mantras (Konzentrationswörter) eingesetzt. Eine Stunde besteht aus Aufwärmen, Yogaübungen mit Atemführung, Tiefenentspannung und Meditation. Der Unterricht findet in der Tradition von Yogi Bhajan statt.
Bitte Matte/Decke, Sitzkissen und Wasser zum Trinken mitbringen.

Eva Schmidt

Regelmäßiger Sport bewirkt Wohlbefinden und schafft Energie! Davon bin ich aus eigener Erfahrung felsenfest überzeugt! Als Trainerin in den Bereichen Aquafitness, Rückenfitness, Kinderturnen, Skitraining oder auch Ashtanga Yoga möchte ich meinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein positives Körpergefühl vermitteln. Hören Sie auf sich: Tun Sie SICH, Ihrem KÖRPER, Ihrem GEIST etwas GUTES und nehmen Sie eine der vielen Kursangebote wahr! Kommen und bleiben Sie in Bewegung! Ich freue mich auf Sie!
Viele Grüße, Eva Schmidt

7104 Ashtanga Yoga für Einsteiger — EUR 42,00

Eva Maria Schmidt
Freitag, 06.03.15, 9:30 - 11:00 Uhr, 12x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Ashtanga Yoga enthält eine Kombination aus Meditation, Krafttraining, Stretching und Cardio-Workout. Der Kurs baut auf dem Kurs vom Wintersemester 2014/15 auf, in dem die Grundprinzipien des Ashtanga Yoga (Ujjayi- und Bandha-Techniken) und einige Stellungen (Asanas) vermittelt wurden. Wir werden diese weiter üben und neue Asanas der ersten Ashtanga-Yoga-Serie mit aufnehmen. Durch geduldige, kraftvolle und regelmäßige Praxis wollen wir erfahren, wie positiv sich diese Yogaform auf Körper und Geist auswirkt. Lassen Sie sich überraschen, was „der Tanz des Atems mit der Bewegung“ bewirken kann! Neue Einsteiger sind herzlich willkommen!
Wir praktizieren barfuß, in Sportkleidung und auf einer Yogamatte (falls vorhanden, ersatzweise Gymnastikmatte). Bitte Handtuch und ggf. Getränk mitbringen.

7105 Ich beweg‘ mich - Yoga für den Einstieg NEU **EUR 42,00**

Elke Schmidt
Dienstag, 14.04.15, 16:30 - 18:00 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen. Yoga gibt Kraft für den Alltag. Sanfte Körper-, Atem,- und Entspannungs-Übungen wirken positiv auf die körperliche Stabilität, Flexibilität und führen zu mehr Ausgeglichenheit, zudem wird das Herz-Kreislaufsystem sowie der Atem gestärkt.
Bitte bequeme Kleidung und Matte/Decke mitbringen.

7106 Kundalini Yoga für Anfänger NEU **EUR 49,00**

Manuela Schopper
Dienstag, 17.03.15, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
Durch gemeinsames Üben bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang. Sind diese drei Bereiche ausgeglichen, fühlen wir uns wohl und können so gelassener mit unserem Alltag umgehen. Beim Kundalini Yoga sind die Übungen dynamischer als beim Hatha Yoga und es werden in der Meditation Mantras (Konzentrationswörter) eingesetzt.
Eine Stunde besteht aus Aufwärmen, Yogaübungen mit Atemführung, Tiefenentspannung und Meditation. Der Unterricht findet in der Tradition von Yogi Bhajan statt.
Bitte Matte/Decke, Sitzkissen und Wasser zum Trinken mitbringen.

Yoga-Kurse für Kinder

siehe Kurse 3213 bis 3215

7107 Yoga für Anfänger und Übende **EUR 52,50**

Heike Schimmer
Montag, 02.03.15, 17:45 - 19:15 Uhr, 15x
Elisabeth Krauß Schule, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
Wir üben Kundalini Yoga in der Tradition nach Yogi Bhajan. Kundalini Yoga ist nah verwandt mit Hatha Yoga, in vielen Übungen aber dynamischer. Es ist stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie ausgerichtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während allen Übungen bewusst geführt. Der Tiefenentspannung wird viel Raum gegeben. Eine Meditation, oft mit Mantras (Konzentrationswörter) kombiniert, ist als vertiefende Achtsamkeitsschulung Bestandteil jeder Stunde.
Bitte Matte, Decke und Sitzkissen für die Meditation mitbringen.

7108 Yoga für Anfänger und Übende **EUR 35,00**

Manuela Schmidbauer
Dienstag, 24.02.15, 17:00 - 18:30 Uhr, 10x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
Durch Yoga können Sie die Vorgänge in Ihrem Körper positiv beeinflussen. Körperübungen (Asanas): Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule bleibt beweglich. Atemübungen (Pranayama): regen den Stoffwechsel an und laden den Körper mit neuer Lebenskraft auf. Entspannung: Stress wird abgebaut, Glückshormone werden produziert. Verbessern Sie Ihre Konzentration, Intuition und Kreativität und fühlen sich rundum wohl. Bitte rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke und Socken mitbringen.

7109 Yoga Aufbaubaukurs für Anfänger und Übende - Schmidt **EUR 52,50**

Elke Schmidt
Dienstag, 03.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Yoga gibt Kraft für den Alltag. Sanfte Körper-, Atem,- und Entspannungs-Übungen wirken positiv auf die körperliche Stabilität, Flexibilität und führen zu mehr Ausgeglichenheit, zudem wird das Herz-Kreislaufsystem sowie der Atem gestärkt. Aufbauend auf den Kurs vom Wintersemester werden die bereits erlernten Atemübungen vertieft und die Asanapraxis (Körperstellungen) erweitert und verfeinert. Ganz sanft steigern wir die Intensität des Übens, um dann noch tiefer entspannen zu können.
Bitte bequeme Kleidung und Matte/Decke mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7110 Intensiv Yoga für Anfänger und Übende — EUR 52,50

Margitta Gnilka
Dienstag, 03.03.15, 17:30 - 19:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Durch Yoga können Sie die Vorgänge in Ihrem Körper positiv beeinflussen. Körperübungen (Asanas): Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule bleibt beweglich. Atemübungen (Pranayama): regen den Stoffwechsel an und laden den Körper mit neuer Lebenskraft auf. Entspannung: Stress wird abgebaut, Glückshormone werden produziert. Im Intensive Yoga arbeiten wir mit einer bewussten Körperanspannung sowie Entspannung und verbinden diese mit der Atmung. Die Übungen sind dynamisch, präzise und harmonisch aufeinander abgestimmt. Die Übungen sind klar konzipiert und können schon nach wenigen Unterrichtseinheiten selbstständig geübt werden.
Bitte rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke und Socken mitbringen.

7111 Yoga für Anfänger und Übende — EUR 45,50

Carolin Neubert
Donnerstag, 12.03.15, 18:30 - 20:00 Uhr, 13x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Asanas/Körperübungen: Muskeln und Bänder werden achtsam gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule und der ganze Körper bleibt beweglich, der Kreislauf wird angeregt. Pranayama: Die Aufnahme von Sauerstoff wird durch die tiefe Atmung erhöht, der Geist wird ruhig durch die Konzentration auf das Atmen. Entspannung: Körperliche, geistige und emotionale Anspannungen werden gelöst, Stress wird abgebaut. Sie erhalten Anregungen aus Ayurveda, „dem alten indischen Wissen vom gesunden Leben“ und Tipps zu positivem Denken. Bitte Yogamatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

7112 Yoga für Anfänger und Übende — EUR 45,50

Kerstin Führes
Donnerstag, 05.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 13x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Yoga ist ein Erfahrungsweg. Im Kurs werden achtsame Körperbewegungen und Haltungen im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Auf diese Weise können Körper und Atem bewusster wahrgenommen werden, auch im Alltag. Zum Kursinhalt gehören neben der Körperarbeit und vertiefenden Atemübungen auch Rezitation, Meditation und der Austausch über Themen aus der Yogaphilosophie. Es werden Anregungen zum eigenständigen Praktizieren gegeben. Regelmäßiges Üben kann die körperliche Flexibilität und die geistige Wachheit fördern, beim Entspannen helfen und Stress entgegenwirken.
Bitte Yogamatte und Sitzkissen mitbringen.

Yoga für Übende — EUR 49,00

7113 Kerstin Führes
Montag, 02.03.15, 16:00 - 17:30 Uhr, 14x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2

7114 Kerstin Führes
Montag, 02.03.15, 17:45 - 19:15 Uhr, 14x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Yoga ist ein Erfahrungsweg. Im Kurs werden achtsame Körperbewegungen und Haltungen im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Auf diese Weise können Körper und Atem bewusster wahrgenommen werden, auch im Alltag. Zum Kursinhalt gehören neben der Körperarbeit und vertiefenden Atemübungen auch Rezitation, Meditation und der Austausch über Themen aus der Yogaphilosophie. Es werden Anregungen zum eigenständigen Praktizieren gegeben. Regelmäßiges Üben kann die körperliche Flexibilität und die geistige Wachheit fördern, beim Entspannen helfen und Stress entgegenwirken.
Bitte Yogamatte und Sitzkissen mitbringen.

7115 Yoga für Übende — EUR 52,50

Heike Schimmer
Montag, 02.03.15, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wir üben Kundalini Yoga in der Tradition nach Yogi Bhajan. Ein Aufbaukurs, für Übende mit Erfahrung in Kundalini Yoga geeignet.
Bitte Matte, Decke und Sitzkissen für die Meditation mitbringen.

7116 Intensiv Yoga für Übende - Aufbau Mittelstufe — EUR 52,50

Margitta Gnilka
Dienstag, 03.03.15, 19:00 - 20:30 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Durch Yoga können Sie die Vorgänge in Ihrem Körper positiv beeinflussen. Körperübungen (Asanas): Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule bleibt beweglich. Atemübungen (Pranayama): regen den Stoffwechsel an und laden den Körper mit neuer Lebenskraft auf. Entspannung: Stress wird abgebaut, Glückshormone werden produziert. Im Intensive Yoga arbeiten wir mit einer bewussten Körperanspannung sowie Entspannung und verbinden diese mit der Atmung. Die Übungen sind dynamisch, präzise und harmonisch aufeinander abgestimmt. In diesem Kurs werden die Asanas/Körperübungen länger gehalten. Bitte rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke und Socken mitbringen.

7117 Yoga für Übende - Aufbau Mittelstufe — EUR 45,50

Carolin Neubert
Donnerstag, 12.03.15, 20:00 - 21:30 Uhr, 13x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Asanas/Körperübungen: Muskeln und Bänder werden achtsam gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule und der ganze Körper bleibt beweglich, der Kreislauf wird angeregt. Pranayama: Die Aufnahme von Sauerstoff wird durch die tiefe Atmung erhöht, der Geist wird ruhig durch die Konzentration auf das Atmen. Entspannung: Körperliche, geistige und emotionale Anspannungen werden gelöst, Stress wird abgebaut. Sie erhalten Anregungen aus Ayurveda, „dem alten indischen Wissen vom gesunden Leben“ und Tipps zu positivem Denken. Bitte Yogamatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

Yoga der Energie — EUR 42,00

7118 Waltraud Gottwald
Mittwoch, 04.03.15, 18:15 - 19:45 Uhr, 12x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2

7119 Waltraud Gottwald
Freitag, 06.03.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
Durch bewusste und achtsame Körper- und Atemübungen erfahren wir unsere Blockaden, die sich verursacht durch Schutzhaltung und psychische Spannungen als Verhärtung der Muskulatur äußern. Durch den Abbau der Blockaden wird die Lebensenergie angeregt und das Gleichgewicht wieder hergestellt. Visualisierung, Energielenkung, Tiefenentspannung und Meditation unterstützen den Prozess der Erneuerung.
Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Sitzkissen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Elke Schmidt

Gerne stelle ich mich Ihnen vor: Mein Name ist Elke Schmidt, ich bin Jahrgang '67 und Mutter von zwei Kindern.
Nach einer 2-jährigen Ausbildung bei Yoga Vidya, bin ich seit Januar 2012 anerkannte Yogalehrerin. Ich unterrichte den Hatha-Yoga Stil nach der Sivananda-Methode verbunden mit Atemübungen, Körperstellungen und Tiefenentspannung. Seit April 2014 leite ich den Kurs „Ich beweg' mich, Yoga für den Einstieg".
Ich freue mich auf Sie! Ihre Elke Schmidt

7120 Yoga auf dem Stuhl 50 plus - Schnupperkurs NEU **EUR 17,00**

Elke Schmidt
Dienstag, 03.03.15, 16:30 - 18:00 Uhr, 4 x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Sie interessieren sich für Yoga? Sie würden gerne damit anfangen, können aber nicht mehr stundenlang im Schneidersitz sitzen? Yoga rund um den Stuhl ist eine sehr dynamische Übungsreihe mit sanften Dehn- und Kräftigungsübungen jedoch ohne akrobatische Stellungen, daher sehr gut geeignet für Neueinsteiger in der zweiten Lebenshälfte. Die Yogastunden folgen einem Dreiklang beginnend mit einer Anfangsentspannung/ Wahrnehmungsübung, gefolgt von einer Übungsreihe mit Atemübungen und einer abschließenden Tiefenentspannung. Die Yoga Übungsreihe sorgt für mehr Aufrichtung fördert die Standfestigkeit, hilft die Balance und Koordinationsfähigkeit zu erhalten, der Atem vertieft sich und das Lungenvolumen erweitert sich. Die Tiefenentspannung ist wichtig damit sich die freigesetzte Energie im Körper verteilen kann. Und so können auch Sie die wundersame Wirkung vom Yoga am eigenen Leib erfahren.
Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Matte mitbringen.

7121 Yoga für den Rücken NEU **EUR 35,00**

Katja Kopf
Mittwoch, 04.03.15, 17:15 - 18:15 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Yoga für den Rücken ist eine Kombination aus östlicher Geistes-und Körperschulung sowie westlichen Erkenntnissen aus der Sportmedizin und der modernen Rückenschule. Übungen aus dem Yoga werden im Einklang mit der Atmung ausgeführt, um so Blockierungen in Rücken/Nacken/Schultern aufzuspüren, zu lösen und wieder in die eigene Mitte kommen zu können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Handtuch.

Yoga und Walking in der freien Natur
siehe Kurs 7301

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

Qi Gong / Tai Chi

7122 Qi Gong für Anfänger — EUR 35,00

Sigrid Schwaiger
Dienstag, 03.03.15, 19:30 - 20:45 Uhr, 12x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Qi Gong (Qi = Energie, Gong = Arbeit, Üben) ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen verbinden auf harmonische Weise Atmung, Bewusstsein und Bewegung. Durch regelmäßiges Üben können wir zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden und aktiv etwas für unsere Gesundheit tun.

Qi Gong für Übende — EUR 35,00

7123 Sigrid Schwaiger
Dienstag, 03.03.15, 17:00 - 18:15 Uhr, 12x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2

7124 Sigrid Schwaiger
Dienstag, 03.03.15, 18:15 - 19:30 Uhr, 12x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Es werden die 8 Brokate, die 18-fache Übung oder die 5 Kranichfiguren geübt.
Qi Gong-Erfahrung wird vorausgesetzt.

7125 Wirbelsäulen-Qi Gong oder Chan Mi Qi Gong — EUR 46,00

Dana Koch
Mittwoch, 11.03.15, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
Medialis, Am Rathaus 14 (1.Stock), Oberasbach
Alle Übungen werden zentral aus der Wirbelsäule heraus gesteuert. Den Kern bildet eine gezielt von der Wirbelsäule ausgehende Bewegungstechnik, die den gesamten Körper positiv beeinflusst, da im Wirbelsäulenkanal die Nervenleitbahnen für die gesamte Peripherie gebündelt sind. Außer der direkten Einwirkung auf die Haltung, auf die Muskulatur und die Gelenke, führt Chan Mi Qi Gong zu einer verbesserten Durchblutung. Diese wirkt regulierend auf das vegetative Nervensystem und vermindert die Gewebespannung entlang der Wirbelsäule und um die Nervenknoten herum.
Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

7126 Die acht Brokatübungen mit Entspannung — EUR 16,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 12.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Acht Brokatübungen bedeutet, acht besonders schöne Ausschnitte aus dem kostbaren Brokat der chinesischen Heilgymnastik. Die Übungsabfolge eignet sich hervorragend als morgendlicher Einstieg in den Tag. Ihre Besonderheit besteht in der Verbindung kraftvoller und „weicher" Bewegungen. Die leicht erlernbaren Übungen dienen der Konzentration, geben ein Gefühl der Ruhe, verhelfen zu mehr Körperwahrnehmung und erleichtern es, Entspannung zu finden. Im Anschluss an den Übungsteil gibt es eine ca. 30 minütige Entspannung im Liegen. Bitte Decke oder Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Für alle Tai Chi Chuan-Kurse bitte bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen und Gymnastikmatte mitbringen.

7127 Tai Chi Chuan - Grundkurs, Teil I (Anfänger) — EUR 35,00

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 05.03.15, 17:30 - 18:30 Uhr, 15x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Das besondere Gewicht des Yang-Stils liegt auf dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt. Die Konzentration wird gefördert und Stress abgebaut.

7128 Tai Chi Chuan - Grundkurs Teil II — EUR 35,00

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 05.03.15, 18:45 - 19:45 Uhr, 15x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Das besondere Gewicht des Yang-Stils liegt auf dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt. Die Konzentration wird gefördert und Stress abgebaut. Der Kurs baut auf Teil I auf.

7129 Tai Chi Chuan - Übungskurs — EUR 35,00

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Freitag, 27.02.15, 17:30 - 18:30 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Das besondere Gewicht des Yang-Stils liegt auf dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt. Die Konzentration wird gefördert und Stress abgebaut.

7130 Tai Chi Chuan - Übungskurs für Fortgeschrittene — EUR 35,00

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 05.03.15, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Das besondere Gewicht des Yang-Stils liegt auf dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt. Die Konzentration wird gefördert und Stress abgebaut.

7131 Tai Chi Schwert, 32er Form Teil III — EUR 52,50

Alfred Dumproff
Freitag, 27.02.15, 18:45 - 19:45 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Für die Schwertform ist es günstig, Grundkenntnisse in Tai Chi Chuan zu besitzen. Der Kurs baut auf Teil I+II auf. Bitte ein Trainingsschwert mitbringen. Schwerter können im geringen Umfang ausgeliehen werden.

Achtsamkeit und Stressbewältigung

7132 Ich beweg' mich - Im Alltag entspannen mit Progressiver Muskelentspannung — EUR 24,00

Eva Aarma
Mittwoch, 11.03.15, 19:45 - 20:45 Uhr, 8x
1. Abend 19:45 Uhr bis ca. 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten. Gut für alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden. Bitte Isomatte, kleines Kissen und evtl. Decke mitbringen.

7133 Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training - kombinierte Anwendung (KOMBI) — EUR 25,50

Eva Aarma
Donnerstag, 30.04.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 6x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

Kombinierte Anwendung von Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson und Autogenem Training. Beide Entspannungsmethoden ergänzen sich in günstiger Weise und haben das gleiche Ziel: einen vertieften Entspannungs- und Ruhezustand herbeizuführen. Mit der Muskelrelaxation nach Jacobson werden durch aktives An- und Entspannen der Muskulatur positive Wirkungen an Körper, Seele und Geist erzielt. Bei den Übungen des AT dagegen geht es um eine konzentrative, also mentale Entspannung. Die Sensibilität gegenüber dem eigenen Körperempfinden wird durch beide Entspannungsverfahren geschult. Bitte Isomatte, kleines Kissen und evtl. Decke mitbringen.

Stress lass nach - Blitzschnell entspannt

siehe Kurs 7015

7134 Aus der Ruhe in die Kraft - Einführung in die Achtsamkeitsmeditation — EUR 22,50

Claudia Will-Beer
Donnerstag, 05.03.15, 16:45 - 17:45 Uhr, 8x
am 16.4. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

Die Achtsamkeitsmeditation ist eine einfache und für jedermann anwendbare Methode, um Wohlbefinden und ganzheitliche Gesundheit zu fördern. Immer mehr Menschen suchen einen Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle und fühlen sich angesprochen von den kraftvollen Veränderungen, die durch das Achtsamkeitstraining möglich werden. Durch geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung, Übungen im Gehen und Sitzen, Atemübungen, Meditation sowie Fantasiereisen wird der Alltag entschleunigt und das Bewusstsein auf das Hier und Jetzt gelenkt. Konzentration und Entspannungsfähigkeit werden gefördert und die vielfältigen Anforderungen des Alltags können mit mehr Gelassenheit gemeistert werden. Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass durch das Achtsamkeitstraining auch körperliche Symptome wie Schmerz, Angst und Erschöpfung gemindert werden können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, dicke Socken, Kissen und Decke.

7135 Rückentraining gegen Stress - Wenn die Seele auf dem Rücken lastet NEU EUR 14,00

Barbara Bodenschatz
Mittwoch, 10.06.15, 17:30 - 18:30 Uhr, 5x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Stress ist der Hauptverursacher von Rückenschmerzen. Dehnübungen, Entspannungstechniken, Selbstmassage und Berührungen lassen den Stresspegel sinken und lindern so die Schmerzen. Forscher der Universität Jena gehen davon aus, dass bis zu 70 Prozent aller Wirbelsäulenprobleme auf Sorgen, Ärger oder Angst zurück zu führen sind. Der Stress signalisiert dem Körper Gefahr; dadurch verhärtet sich die Muskulatur, um sich vor Verletzungen zu schützen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Nacken: er sendet die ersten Alarmsignale, wenn Stress den Körper bedroht. In diesem Kurs werden Ihnen einfache Techniken vermittelt, die Sie im Alltag und in der Arbeit umsetzen können, um Ihren Stresspegel zu senken und so Ihrem Rücken Entlastung zu bringen, Schmerzen zu lindern und Verspannungen zu lösen.
Themen:
- Allgemeine Informationen zum Thema Stress & Rücken,
- Entspannungsübungen,
- Möglichkeiten der entspannenden Berührung,
- Dehnübungen und
- Selbstmassage.

Bitte Matte/Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

7136 Meditativer Tanz - Schnupperabend EUR 6,00

Entspannen, Kraft schöpfen und Lebensfreude entdecken
Susanne Rauschmayer
Mittwoch, 04.03.15, 20:00 - 21:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Meditative Tänze sind Tänze zu ruhiger und zu beschwingter Musik. Getanzt wird im geschlossenen oder offenen Kreis um einen gemeinsamen Mittelpunkt. Einfache Schrittfolgen und Wiederholungen eröffnen die Möglichkeit ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wir tanzen auf Lieder aus verschiedenen Kulturen, Religionen und Musikrichtungen. Mal ruhig und besinnlich, mal beschwingt und lebendig. Getanzt wird in bequemer Kleidung, leichten Schuhen oder auch barfuß. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

7137 Meditativer Tanz – Entspannen, Kraft schöpfen und Lebensfreude entdecken EUR 17,00

Susanne Rauschmayer
Mittwoch, 18.03.15 / 15.04.15 / 29.04.15 / 06.05.15, jeweils 20:00 - 21:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Meditative Tänze sind Tänze zu ruhiger und zu beschwingter Musik. Getanzt wird im geschlossenen oder offenen Kreis um einen gemeinsamen Mittelpunkt. Einfache Schrittfolgen und Wiederholungen eröffnen die Möglichkeit ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wir tanzen auf Lieder aus verschiedenen Kulturen, Religionen und Musikrichtungen. Mal ruhig und besinnlich, mal beschwingt und lebendig. Getanzt wird in bequemer Kleidung, leichten Schuhen oder auch barfuß. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7138 Über den Klang in die Stille – Entspannung mit Gitarrenmusik — EUR 6,00

Wilgard Hübschmann
Mittwoch, 11.03.15, 20:00 - 21:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Die Gitarristin Wilgard Hübschmann, die durch ihre gefühlvollen und tiefgehenden Interpretationen von ihren Konzerten her bekannt ist, spielt an diesem Abend eine Folge von improvisierten, meditativen Stücken; es entsteht ein Fluss von Tönen, Melodien und Klangkaskaden, die ausgleichend und harmonisierend wirken. Durch die beruhigende Wirkung der Klänge ist es leichter, die Anspannung und die Sorgen des Alltags loszulassen, noch tiefer in die Musik einzutauchen, einfach nur den Klängen zu lauschen und sie zu genießen. Wir hören in den Körper hinein, lassen die Töne im Inneren nachschwingen und lassen uns von ihnen berühren. Leichte Atemübungen und eine Reise in die inneren Erlebniswelten runden den Abend ab. Über den Klang der Stille finden wir zur Stille in uns und kommen in Kontakt mit unseren Gefühlen und dem Zentrum der Kraft und Ruhe in uns selbst. Bitte Matte/Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

7139 Hawaiianischer Hula Tanz — EUR 25,50

Renate Bußinger
Donnerstag, 12.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
NEU
Der hawaiianische Hula Tanz ist Lebensfreude pur. Jeder Hula Tanz erzählt eine Geschichte oder Legende über die Schönheit von Hawaii, über die Menschen, die Götter oder die Naturelemente. Jede Bewegung, jede Geste hat eine bestimmte Bedeutung. Wir lernen die Basics, tauchen ein in die hawaiianische Kultur und schwingen unsere Hüften zu authentischen Choreographien. Hula fördert die Beweglichkeit von Körper und Geist. Hula ist für jedes Alter und jede Figur geeignet, unabhängig von der Kondition. Bitte Pareo/Sarong für über die Leggins oder Rock mitbringen.

7140 Tanzen mit allen Sinnen — EUR 8,50

Brigitta Dege
Samstag, 20.06.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Lassen Sie sich zur Bewegung verführen mit Musik. Sie schenken sich Aufmerksamkeit und stärken damit Ihre Sinne und Ihr Körperbewusstsein. Sie tanken Energie und Lebendigkeit für Ihren Alltag und entspannt verwandeln Sie negativen Stress in Glücksgefühle. Ihre Seele wird tanzen! Und das mit allen Sinnen! Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Ich sorge für mich: Ein Tanzworkshop für Mütter kleiner Kinder
siehe Kurs 3603

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Bewegung und Fitness

Gymnastik

7201 Bewegung für die grauen Zellen oder wie wir geistig lebendig bleiben **EUR 28,50**

Kerstin Binöder
Dienstag, 03.03.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
Unser Gehirn braucht ständig neue Herausforderungen. Alzheimer ist bis heute medizinisch nicht heilbar, Vorbeugung ist deswegen so wichtig. Wie unsere Körpermuskulatur, so muss auch unsere kognitive Leistung ständig trainiert werden. Das von Dr. Reinhard März (Dozent der Georg-Simon-Ohm-Fachhochschule Nürnberg) entwickelte Konzept „Bewegung für die grauen Zellen" verbindet Bewegungstraining mit Gehirnjogging. Die Kombination aus beidem führt zu größeren Erfolgen. Körper und Geist werden ganzheitlich gefordert und gefördert. Die spielerischen Übungen erfordern keine Vorkenntnissen, sollen Spaß machen, sind leicht durchzuführen und ab einem Alter von ca. 50 Jahren aufwärts sinnvoll.
Bitte Turnschuhe mitbringen.

Der Demenz vorbeugen - Möglichkeiten das eigene Risiko zu senken
siehe Kurs 2302

7202 Bewegung und Gehirntraining **EUR 28,50**

Heike Steinbauer
Donnerstag, 07.05.15, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
Ein Programm das Spaß macht und uns in verschiedensten Situationen stärkt: egal, ob Sie konzentrierter und leistungsfähiger werden wollen, ob Sie der Vergesslichkeit vorbeugen oder Ihren Alltag kreativer und stressresistenter meistern wollen. Dabei werden leichte Bewegungen, die für jede Altersstufe und jeden Fitnessgrad geeignet sind mit Koordinations- und Gedächtnisübungen verbunden. Nach 6 Wochen mit je einer Stunde Training pro Woche können Sie bereits einen Unterschied feststellen.
Bitte eine Matte/Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

7203 Entspannter und beweglicher Rücken mit der Feldenkrais-Methode® **EUR 35,00**

Heike Steinbauer
Donnerstag, 12.03.15, 19:45 - 21:00 Uhr, 12x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
Leichte Bewegungen, die für jede Altersstufe geeignet sind, werden ohne Anstrengung ausgeführt. Der Schwerpunkt liegt auf der Entspannung der Muskeln an der Wirbelsäule und der harmonischen Integration aller Körperteile. Dies fördert die aufrechte Haltung, sowie einen freien und beweglichen Rücken.
Bitte eine Matte/Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Entspannung für Kiefer und Nacken mit der Feldenkrais-Methode®
siehe Kurs 7003

Gesunde Augen mit der Feldenkrais-Methode®
siehe Kurs 7004

7204 Beckenboden-Training & Co **EUR 28,50**

Sylvia Gaus
Mittwoch, 04.03.15, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wir lernen unseren Beckenboden und seine wichtigsten Funktionen kennen. Da der Beckenboden eine muskuläre Verbindung zwischen Bauch- und Rückenmuskeln darstellt, werden mit dem Training gleichzeitig auch diese Muskeln beübt. Übungen zur Kräftigung und Entlastung der Beckenbodenmuskulatur und Tipps für den Alltag runden den Kurs ab. Für jedes Alter geeignet.
Bitte bequeme Kleidung, Antirutschsocken und Matte mitbringen.

smovey trifft Beckenboden

siehe Kurs 7008

7205 Gymnastik zur Osteoporoseprophylaxe - Vorbeugen hilft **EUR 35,00**

Marianne Auhuber
Montag, 02.03.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Die richtige Trainingsform spielt eine sehr wichtige Rolle zur Vorbeugung gegen Osteoporose. Ein kontinuierliches Training hat Einfluss auf die Knochendichte. Die Gymnastik enthält Übungen zur Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur und der Wirbelsäule, sowie eine abschließende kleine Entspannung.

Praxis für Physiotherapie

physio.fit.
r.weingärtner

- Krankengymnastik
- Massagen
- Man. Lymphdrainagen
- Manuelle Therapie
- Kinesiologie
- ganzheitl. Behandlung des Kiefergelenks
- Veno-lymphatische Osteopathie
- Med. Rückentraining
- Fasziendistorsionsmodell nach Typaldos
- Golf-Physio-Training (ideales Wintertraining für Golfer)

Oberasbacher Str. 2 · Oberasbach · **Tel.: 0911/69 79 89**
Email: info@physio-fit-oas.de · **www.physiofit-oas.de**

7206 Fit bis ins hohe Alter - Sturzprophylaxetraining EUR 35,00

Tanja Adel
Montag, 02.03.15, 10:00 - 11:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Haben Sie Angst hinzufallen? Sind Sie vielleicht schon einmal gestürzt? Fühlen Sie sich unwohl beim Gehen in einer größeren Menschenmenge? Schaltet die Fußgängerampel auf Rot bevor Sie die Straße komplett überquert haben? Verlieren Sie regelmäßig gegen Ihre Enkel beim Fußballspielen? Das alles muss nicht sein. Wir sorgen dafür, dass die Muskulatur nicht einrostet, dass der Gleichgewichtssinn nicht verkümmert, dass Sie sich auf Ihren zwei Beinen wohl fühlen. Das Programm wurde vom Deutschen Turnerbund zusammen mit den Krankenkassen entwickelt. Lassen Sie sich nicht hängen, trainieren Sie mit uns - und werden Sie für Ihre Enkel wieder ein ernstzunehmender Partner in allen Sportarten. Willkommen sind Frauen und Männer ab 70 Jahre, die noch zu Fuß unterwegs sind. Achtung, hier wird trainiert und nicht im Stuhlkreis über das Wetter gejammert. Bitte Matte mitbringen.

Carmen Peter-Dippold

Leben ist Bewegung und Bewegung heißt leben!
Schon als Kind liebte ich es, überall herumzuturnen und mich auszutoben. Ich spielte Handball und Volleyball, sprang Trampolin, ging Reiten, besuchte den Schwimmverein und das orthopädische Turnen. Meine medizinische Grundausbildung ließ mich den Sport und seine Bedeutung für unsere Gesundheit aus einer neuen Perspektive betrachten. So startete ich 2001 als Übungsleiterin im Kinderturnen meine bewegungstherapeutische Laufbahn.
Es folgten Fachausbildungen im Bereich Prävention, Akrobatik, Beckenbodentraining, Koronarsport, Nordic Walking und Rückenschule. Da ich als Heilpraktikerin mit Faszientechniken sehr körperorientiert arbeite, ergänzt sich diese manuelle Therapie wunderbar mit Bewegungselementen für eine rückenfreundliche Haltung, flexible Faszien, ein flüssiges Gangbild und eine gut stabilisierende Muskulatur. Gerne ergänze ich in meinen Stunden theoretische Inhalte zu einzelnen Übungen, um deren Bedeutung aufzuzeigen.
Möchten Sie sich recken und strecken? Möchten Sie sich auf Körperwahrnehmung einlassen? Wollen Sie nützliche Übungen in Ihren Alltag einbauen? Dann freue ich mich auf Sie und gemeinsame bewegte Stunden! *Ihre Carmen Peter-Dippold*

7207 Faszientraining und Rücken EUR 28,50

Carmen Peter-Dippold
Freitag, 06.03.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
NEU
Faszien umhüllen unsere Muskeln wie eine Netzstrumpfhose, beeinflussen die Beweglichkeit unserer Gelenke, führen und halten unsere Organe an Ort und Stelle. Als verbindendes Gewebe sorgen sie je nach Anforderung für Halt oder Geschmeidigkeit. Wir dehnen und strecken uns mit leichter Musik, erforschen unsere Beweglichkeit, erarbeiten Bewegungsabläufe, nutzen Handgeräte, Black roll, Stuhl und Matte, um neue Erkenntnisse aus der Faszienforschung in Bewegung umzusetzen.

7208 Rückenschule - rückenfreundliche Alltagsbewegungen EUR 28,50

Carmen Peter-Dippold
Freitag, 06.03.15, 14:00 - 15:00 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
NEU
Was erwartet Sie? Ein Mix aus Theorie und bunter Praxis: wir werden alltägliche Bewegungsabläufe wie Gehen, Stehen, Sitzen, Heben oder Tragen bewusst machen und rückenfreundlich einüben.

7209 Ich beweg' mich - Rücken fit **EUR 35,00**

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Daniela Zollner
Dienstag, 03.03.15, 19:45 - 21:00 Uhr, 12x
am 17.03. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben und/oder Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte feste Turnschuhe, Isomatte und evtl. kleines Kissen mitbringen.

Rückentraining - gezielt und effektiv

7210 Tanja Adel **EUR 44,00**
Montag, 02.03.15, 16:30 - 17:45 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47

7211 Tanja Adel **EUR 44,00**
Montag, 02.03.15, 17:45 - 19:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47

7212 Tanja Adel **EUR 35,00**
Donnerstag, 05.03.15, 8:30 - 9:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für zwischendurch ergänzen diesen Kurs.

7213 Rückentraining - sanft und effektiv **EUR 35,00**

Daniela Zollner
Montag, 02.03.15, 19:30 - 20:45 Uhr, 12x
am 16.03. kein Kurstag
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Den Rücken bewusst wahrnehmen und effektiv spüren und stärken. Nach einer mit Musik hinterlegten Aufwärmphase werden wir gezielt die verschiedenen Körperregionen „rundum den Rücken" spüren, funktionell kräftigen, mobilisieren und die Flexibilität der Wirbelsäule verbessern. Abgerundet wird das Programm durch Dehnübungen, Atemübungen und Entspannungsübungen. Natürlich sind Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Tipps und Übungen für den Alltag in diesen Kurs mit eingebaut.
Bitte feste Turnschuhe (mit heller Sohle), Isomatte und evtl. kleines Kissen mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Rückenfitness und Entspannung — EUR 26,50

7214 **Sabine Spittler**
Dienstag, 03.03.15, 8:00 - 8:45 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7215 **Sabine Spittler**
Dienstag, 03.03.15, 8:45 - 9:30 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7216 **Sabine Spittler**
Dienstag, 03.03.15, 9:30 - 10:15 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7217 **Sabine Spittler**
Dienstag, 03.03.15, 10:15 - 11:00 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
Nach einer kurzen Aufwärmphase soll durch Kräftigung vernachlässigter Muskeln, Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung unterschiedlicher Muskelgruppen und Entspannungsübungen dem „sitzenden Alltag" entgegengewirkt werden.

Sich bewegen - Wirbelsäulengymnastik — EUR 26,50

7218 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 04.03.15, 8:30 - 9:15 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7219 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 04.03.15, 9:15 - 10:00 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7220 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 04.03.15, 10:15 - 11:00 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7221 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 04.03.15, 11:00 - 11:45 Uhr, 15x
nur für Frauen
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
Beweglicher werden und bleiben, den Rücken stärken, die Muskeln kräftigen und entspannen, freundlicher und bewusster mit sich umgehen, das sind die Kursinhalte.

Wirbelsäulengymnastik — EUR 35,00

7222 **Sylvia Gaus**
Mittwoch, 04.03.15, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle links, Schulstr. 2

7223 **Sylvia Gaus**
Mittwoch, 04.03.15, 19:30 - 20:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle links, Schulstr. 2
Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur, Haltungsschulung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen. Am Ende der Stunde entspannen wir zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Wirbelsäulengymnastik — EUR 26,50

7224 **Kathrin Germann**
Mittwoch, 25.02.15, 18:30 - 19:15 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2

7225 **Kathrin Germann**
Mittwoch, 25.02.15, 19:15 - 20:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2

7226 **Kathrin Germann**
Mittwoch, 25.02.15, 20:00 - 20:45 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2
Durch die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie die Mobilisierung Ihrer Gelenke und Wirbelsäule soll ein Ausgleich zum Alltag geschaffen werden. Es wird gezielt in die aufrechte Körperhaltung gearbeitet, um den degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule und den Gelenken aktiv entgegenzuwirken.

Rücken-Fit und Bauch, Beine, Po — EUR 35,00

7227 **Elisabeth Heinicke**
Mittwoch, 04.03.15, 18:00 - 19:00 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7228 **Elisabeth Heinicke**
Mittwoch, 04.03.15, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7229 **Elisabeth Heinicke**
Mittwoch, 04.03.15, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
In der abwechslungsreichen Stunde trainieren wir mit schwungvoller Bewegung und Musik neben dem Rücken, auch die Ausdauer und den gesamten Körper. Wir wenden gezielte Elemente der Wirbelsäulengymnastik und verschiedene Entspannungstechniken an um unser Gleichgewicht zu trainieren. Ein spezielles Programm sorgt zusätzlich für Kräftigung der Muskeln und Straffung von Bauch, Beinen und Po. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte/Handtuch, ggf. etwas zum Trinken u.v.a. gute Laune & Motivation!

Gymnastik-Mix — EUR 35,00

7230 **Katja Kopf**
Montag, 02.03.15, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
am 9.03., 16.03., 11.05. und 18.05. finden die Kurse von 19:15 bis 20:15 Uhr im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

7231 **Katja Kopf**
Montag, 02.03.15, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
am 9.03., 16.03., 11.05. und 18.05. finden die Kurse von 20:15 bis 21:15 Uhr im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Übungen aus dem Pilates- und Yogatraining, unterlegt mit Kenntnissen aus der Rückenschule, fördern Muskelaufbau und schulen die Haltung, Beweglichkeit, Koordination und das Gleichgewicht. Auch das Theraband kommt zum Einsatz. Entspannungs- und Dehnübungen runden die abwechslungsreiche Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Handtuch.

Yoga für den Rücken

siehe Kurs 7121

Rückentraining gegen Stress - Wenn die Seele auf dem Rücken lastet

siehe Kurs 7135

Pilates

7232 Ich beweg‘ mich - Pilates — EUR 35,00

Martina Friedl
Freitag, 06.03.15, 8:00 - 9:00 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Bringen Sie bitte eine Matte, ein Handtuch, ein Theraband von 2,5 m Länge und bequeme Kleidung mit. Denken sie daran, es wird barfuß oder in Socken trainiert.

7233 Pilates am Vormittag — EUR 30,50

Regina Jubl
Dienstag, 03.03.15, 9:30 - 10:30 Uhr, 13x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.
Bringen Sie bitte eine Matte, zwei Handtücher und warme bequeme Kleidung mit. Denken sie daran, es wird barfuß oder in Socken trainiert.

Mit Pilates im Gleichgewicht — EUR 35,00

7234 Karin Angermüller-Schmidt
Dienstag, 03.03.15, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
am 10.03., 17.03., 12.05. und 19.05. finden die Kurse im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

7235 Karin Angermüller-Schmidt
Mittwoch, 04.03.15, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.
Bringen Sie bitte eine Matte, zwei Handtücher und warme bequeme Kleidung mit. Denken sie daran, es wird barfuß oder in Socken trainiert.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Mit Pilates im Gleichgewicht — EUR 35,00

7236 **Martina Friedl**
Mittwoch, 04.03.15, 17:15 - 18:15 Uhr, 15x
am 11.03., 18.03., 13.05. und 20.05. finden die Kurse im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

7237 **Martina Friedl**
Mittwoch, 04.03.15, 18:15 - 19:15 Uhr, 15x
am 11.03., 18.03., 13.05. und 20.05. finden die Kurse im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.
Bringen Sie bitte eine Matte, ein Handtuch, ein Theraband von 2,5 m Länge und bequeme Kleidung mit. Denken sie daran, es wird barfuß oder in Socken trainiert.

Fitness und Ausdauertraining

7241 Fitness für Männer — EUR 28,50

Ronny Krämer
Mittwoch, 15.04.15, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
In einem gesunden Körper, steckt bekanntlich ein gesunder Geist. Auch wir wollen durch gezieltes Fitnesstraining unsere Kräfte, unsere Ausdauer verbessern und unsere Koordination optimieren. Wir finden so zu einem neuen Körperbewusstsein, fühlen uns fitter und leistungsfähiger. Durch wechselnde Stundeninhalte wird jedes Training zu einem Erlebnis. Ob als Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag oder einfach nur um sich mehr zu bewegen, jeder kann mitmachen unabhängig von Alter oder Leistungsfähigkeit.
Bitte Hallenturnschuhe und Matte mitbringen.

7242 Power Fighting - Powermixtraining — EUR 52,50

Sandra Schmidt, Michael Schmidt
Mittwoch, 04.03.15, 19:15 - 20:45 Uhr, 15x
am 11.03., 18.03., 13.05. und 20.05. findet der Kurs im Mehrzweckraum bzw. Foyer statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Das Power-Mix-Training aus Taek Wan Do, Boxen und Aerobic ist ein kraftvolles Ausdauerprogramm mit hohem Energieumsatz. Einfache Schritte werden mit verschiedenen Box- und Kicktechniken verbunden, um Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zu trainieren. Power Fighting kann die im Alltagsstress angestaute Energie wieder abbauen und zu einem mentalen Ausgleich beitragen. Bitte Matte, feste Turnschuhe und Getränk mitbringen.

7243 Thai-Robic — EUR 28,50

Marianne Auhuber
Donnerstag, 05.03.15, 10:45 - 11:45 Uhr, 10x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16

Thai-Robic ist eine Powerstunde aus verschiedenen Elementen: sanften Box- und Kickbewegungen, leichte Schritte aus Aerobic und Zumba und ganz vielen Dehnübungen. Kurzum eine Stunde zum Auspowern.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

7244 Schwingen Sie sich fit auf dem Softtrampolin - Schnupperkurs **EUR 6,00**

Cordula Oelke
Mittwoch, 25.02.15, 9:00 - 10:00 Uhr
Treffpunkt Gesundheit & Beweglichkeit, Oberasbacher Str. 3, OAS
Die neue Freude an Bewegung wird Sie sofort in den Bann ziehen. Das Softtrampolin bringt Schwung in Ihr Leben. Beim Trampolin denken die meisten an akrobatische Übungen. Nicht so beim Softtrampolin. Schwingend und schwebend werden Sie fit und schlank, eben eine ganz besondere Bewegungsform. Wieso Training auf dem Minitrampolin? Weil es Spaß macht, enorm gesundheitsfördernd ist, rückenschonend und sanft zum Körper ist. Und für jedes Alter geeignet.

7245 Schwingen Sie sich fit auf dem Softtrampolin **EUR 75,50**

Cordula Oelke
Mittwoch, 04.03.15, 9:00 - 10:00 Uhr, 10x
Treffpunkt Gesundheit & Beweglichkeit, Oberasbacher Str. 3, OAS
Die neue Freude an Bewegung wird Sie sofort in den Bann ziehen. Das Softtrampolin bringt Schwung in Ihr Leben. Beim Trampolin denken die meisten an akrobatische Übungen. Nicht so beim Softtrampolin. Schwingend und schwebend werden Sie fit und schlank, eben eine ganz besondere Bewegungsform. Wieso Training auf dem Minitrampolin? Weil es Spaß macht, enorm gesundheitsfördernd ist, rückenschonend und sanft zum Körper ist. Und für jedes Alter geeignet.

7246 smoveyFUN - swing, move & smile **EUR 48,00**

Karin Pilz
Montag, 16.03.15, 19:00 - 20:00 Uhr, 8x
Treffpunkt Gesundheit & Beweglichkeit, Oberasbacher Str. 3, OAS
Erleben Sie den natürlichen Bewegungsspaß mit Genuss und Lust statt künstlichen Sportstress mit Schweiß und Frust. Gewinnen Sie mit dem Fitness- und Therapiegerät ein völlig neues Lebensgefühl - das smoveyGEFÜHL. Im Inneren der SmoveyRINGE befinden sich vier frei laufenden Stahlkugeln, die feine Vibrationen erzeugen und über die Handreflexzonen den gesamten Organismus stimulieren - eben: swing, move & smile. Die Ringe des Lebens aktivieren 97 Prozent der gesamten Muskulatur (Fettverbrennung), vitalisieren mehr als 100 Mio. Körperzellen und straffen das Bindegewebe. Sie mobilisieren das Verdauungssystem und fördern den Stoffwechsel, massieren und entlasten das Lymphsystem (Entschlackung), stärken das Immunsystem und die Thymusdrüse. Sie schonen die Gelenke, lösen Verspannungen und fördern die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeiten. Bewegung mit den grünen Smoveys eignet sich für jede Altersgruppe, Fitnesstand, Gewicht, Bewegungstalent sowie für unterschiedlichste Trainingsformen. Dieser Kurs findet indoor statt. Info unter 0911/2 54 44 35, Frau Pilz.
Leihsmoveys stehen für 2,- € pro Training zur Verfügung.

7247 smoveyFUN 50 plus - swing, move & smile **EUR 48,00**

Karin Pilz
Dienstag, 17.03.15, 9:30 - 10:30 Uhr, 8x
Treffpunkt Gesundheit & Beweglichkeit, Oberasbacher Str. 3, OAS
Sanfte Bewegung mit den smoveyRINGEN angepasst an die körperlichen Möglichkeiten. Erleben Sie den natürlichen Bewegungsspaß mit Genuss und Lust statt künstlichen Sportstress mit Schweiß und Frust. Gewinnen Sie mit dem Fitness- und Therapiegerät ein völlig neues Lebensgefühl - das smoveyGEFÜHL. Im Inneren der SmoveyRINGE befinden sich vier frei laufenden Stahlkugeln, die feine Vibrationen erzeugen und über die Handreflexzonen den gesamten Organismus stimulieren - eben: swing, move & smile. Die Ringe des Lebens aktivieren 97 Prozent der gesamten Muskulatur (Fettverbrennung), vitalisieren mehr als 100 Mio. Körperzellen und straffen das Bindegewebe.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Kurs 7247 – smoveyFun 50 plus:

Sie mobilisieren das Verdauungssystem und fördern den Stoffwechsel, massieren und entlasten das Lymphsystem (Entschlackung), stärken das Immunsystem und die Thymusdrüse. Sie schonen die Gelenke, lösen Verspannungen und fördern die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeiten. Bewegung mit den grünen Smoveys eignet sich für jede Altersgruppe, Fitnesstand, Gewicht, Bewegungstalent sowie für unterschiedlichste Trainingsformen. Dieser Kurs findet indoor statt. Info unter 0911/2 54 44 35, Frau Pilz. Leihsmoveys stehen für 2,- € pro Training zur Verfügung.

smovey trifft Beckenboden

siehe Kurs 7008

7248 Slackline — EUR 9,00

für Interessierte ab etwa 150 cm Körpergröße
Jana Rieger
Samstag, 07.03.15, 15:15 - 17:15 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle, Schulstr. 2
Für alle Interessierten, die Slackline einmal ausprobieren möchten oder weiter üben wollen. Verschiedene Höhen, Hilfsmittel und Balancierideen sorgen für Abwechslung. Zum Ausprobieren stehen Slacklines in drei verschiedenen Breiten zur Verfügung. Vorsicht, es macht Spaß! Info: Frau Rieger 0911/6 99 61 29.
Bitte ein Getränk und feste Hallenschuhe mitbringen.

Faszination Slackline

Für Kinder ab etwa 120 cm Körpergröße und deren Eltern
siehe Kurs 3219

Cardio- und Muskeltraining

7251 Bauch, Beine, Po - Bodystyling — EUR 26,50

Simona Di Maggio
Montag, 02.03.15, 19:15 - 20:00 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Nach kurzem Aufwärmen folgt ein Ganzkörpertraining zur Straffung der gesamten Muskulatur. Bei regelmäßigem Training werden schon bald das Gewebe straffer und Bauch, Oberschenkel und Po gefestigt. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Bitte Matte mitbringen.

7252 Aerobic pur — EUR 26,50

Simona Di Maggio
Montag, 02.03.15, 18:30 - 19:15 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Leichte Schrittkombinationen im low- und high-impact werden zu einer Choreographie aufgebaut. Im Anschluss gibt es ein 10 minütiges ausgiebiges Streching.
Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

7253 Body-workout — EUR 42,00

Luisa Coppola-Sottosanti
Mittwoch, 04.03.15, 8:30 - 9:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Ein Ganzkörper-Training mit einfach erlernbaren Aerobic-Schritten als Aufwärmung und Dehn- und Entspannungsübungen zum Schluss.
Bitte Matte mitbringen.

7254 Aerobic Problemzonen Gymnastik — EUR 35,00

Luisa Coppola-Sottosanti
Donnerstag, 05.03.15, 19:30 - 20:30 Uhr, 15x
Gymnasium, Aula/Foyer, Albrecht-Dürer-Str.9
In dieser Stunde verbessern wir Ausdauer und Koordination durch gezieltes Herz-Kreislauf-Training, das wir mit einfachen Aerobic-Schritten verbinden. Straffung der Problemzonen wie Po-Bauch-Beine. Zum Abschluss ein angenehmes Stretching.
Bitte Matte mitbringen.

7255 Cardio-Callanetics — EUR 35,00

Luisa Coppola-Sottosanti
Donnerstag, 05.03.15, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
Gymnasium, Aula/Foyer, Albrecht-Dürer-Str.9
Ein Herz-Kreislauf-Training. In dieser Stunde werden verschiedene Muskelgruppen trainiert wie auch die berühmten Problemzonen Po, Bauch, Beine. Anschließend werden Dehn- und Entspannungsübungen (Stretching) durchgeführt.
Bitte Matte mitbringen.

7256 Callanetics für Fortgeschrittenen I — EUR 30,50

Bettina Bergner
Mittwoch, 25.02.15, 9:00 - 10:00 Uhr, 13x
am 18.03. und 25.03. kein Kurstag
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Ein Gymnastikprogramm für Damen und Herren jeden Alters. Die Muskulatur des gesamten Körpers wird aufgebaut und trainiert, der Körper gestrafft, Haltung und Wohlbefinden verbessert. Ruhige, aber intensive Übungen wechseln ab mit Dehnung und mit Entspannung bei jeweils passender Musik.

7257 Callanetics für Fortgeschrittene II — EUR 30,50

Bettina Bergner
Mittwoch, 25.02.15, 10:00 - 11:00 Uhr, 13x
am 18.03. und 25.03. kein Kurstag
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Inhaltlich wie vorhergehender Kurs, jedoch intensiver und für Teilnehmer/innen mit Callanetics-Erfahrung.

7258 Fatburner-Workout-Mix — EUR 35,00

Doris Sessner
Montag, 02.03.15, 20:30 - 21:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Einfache Schrittkombinationen zum Warmwerden, anschließend dynamische Kräftigungsübungen und ein abschließender Bodenteil. Ideal geeignet für Aerobic/Workout-Einsteiger. Bitte Matte mitbringen.

7259 Fitness - Fatburner — EUR 35,00

Hanna Schamel
Dienstag, 03.03.15, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle links, Schulstr. 2
30 Minuten Herz-Kreislauf-Training im optimalen Fettverbrennungsbereich mit einfachen Schrittfolgen. Anschließend straffen wir mit effektiven Übungen einzelne Muskelpartien. Hits aus den Charts steigern die Freude an der Bewegung. Bitte Isomatte mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7260 Step & Style für Anfänger **EUR 11,50**

Martina Friedl
Mittwoch, 04.03.15, 20:15 - 21:15 Uhr, 4 x
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
Wir fangen mit einfachen Grundschritten an und setzen sie dann zu leichten Folgen zusammen - 40 Minuten gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit abwechslungsreichen Folgen nach Musik. Anschließend trainieren und stylen wir 20 Minuten unseren Körper mit Muskelaufbauübungen und Stretching. Es besteht die Möglichkeit, nach Kursende in die anderen laufenden Step-Kurse zu wechseln. Bitte Isomatte mitbringen.

7261 Step & Style für Anfänger und Fortgeschrittene **EUR 35,00**

Hanna Schamel
Montag, 02.03.15, 17:45 - 18:45 Uhr, 15x
am 09.03., 16.03., 11.05. und 18.05. findet der Kurs im Foyer statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
40 Minuten Aufbau einer Folge auf dem Step nach Musik (Herz-Kreislauf-Training). Danach 20 Minuten Muskelaufbautraining und Stretching. Das Niveau entspricht fortgeschrittenen Anfängern. Bitte Isomatte mitbringen.

7262 Step & Style für Teilnehmer mit Step-Erfahrung **EUR 35,00**

Hanna Schamel
Donnerstag, 05.03.15, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
am 12.03., 19.03. und 21.05. findet der Kurs im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
40 Minuten gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit abwechslungsreichen Folgen nach Musik. Anschließend trainieren und stylen wir 20 Minuten unseren Körper mit Muskelaufbauübungen und Stretching. Bitte Isomatte mitbringen.

Dance Aerobic

siehe Kurs 7278

Fitnesstanz und Körpererfahrung

7271 Zumba®-Toning - Zumba® für Fortgeschrittene mit Hanteln **EUR 35,00**

Ana Vera Freire Pinto Hebestreit,
Montag, 02.03.15, 18:00 - 19:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Zumba®-Toning führt das ursprüngliche Tanz- und Fitnessprogramm von Zumba® durch ein innovatives Muskeltrainingsprogramm unter Zuhilfenahme von leichten Toningsticks oder Hanteln auf die nächste Stufe. Diese Kombination aus kardiovaskulärem Training und dynamischen Gewichtsübungen wurde als rhythmisches Muskeltraining konzipiert und stellt eine wirksame Möglichkeit zur Steigerung der Leistungsfähigkeit durch progressives Training mit leichten Gewichten dar. Das von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierte Tanz- und Toningprogramm enthält zudem erstmals kombinierte Rhythmen innerhalb derselben Songs, was für mehr Spaß und Abwechslung sorgt: Latin Disco, Reggaeton-Cumbia, Conga Hip-Hop, Merengue Hip-Hop, Reggaeton-Bauchtanz, Techno und Salsa. Dieses Programm bietet den Teilnehmern mit Garantie ein sicheres, wirksames und völlig neuartiges Training für den ganzen Körper.
Bitte feste Turnschuhe und Hanteln mitbringen. Empfohlen werden Fitness-Hanteln mit einem Gewicht von je 0,5 kg, die sich leicht umgreifen lassen (ohne Klettverschluss und mit möglichst breitem Griff).

7272 Zumba® **EUR 35,00**

Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
Montag, 02.03.15, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Für Zumba-Fitness® muss man nicht tanzen können. Wichtig ist nur, sich zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben. Die lateinamerikanisch - exotischen Rhythmen sorgen dafür, dass die Freude und Stimmung steigt. Das Kursniveau ist für alle geeignet, da jeder seine eigene Intensität wählen kann. Musik ist Leben, Tanz ist Leidenschaft. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

7273 Zumba® am Vormittag **EUR 28,00**

Regina Jubl
Dienstag, 03.03.15, 8:30 - 9:30 Uhr, 12x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Zumba®-Fitness: Ein neues Workout, das Elemente aus Aerobic, Intervall-Training für Herz- und Kreislauf und verschiedene Tanzschritte miteinander verbindet. Zumba® ist Bewegung zu heißen Latino-Rhythmen, baut Stress und überflüssige Pfunde ab, verbessert die Kondition. Die Schrittabfolgen und Drehungen sind leicht erlernbar.
Bitte Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

7274 Zumba® soft **EUR 14,50**

Regina Jubl
Dienstag, 03.03.15, 16:45 - 17:30 Uhr, 8x
am 21.04. kein Kurstag
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Zumba® ist Bewegung zu heißen Latino-Rhythmen, baut Stress und überflüssige Pfunde ab, verbessert die Kondition. Dieser Kurs ist für Alle gedacht, die es nicht ganz so wild wollen. Mit Erklärungen zum Mitkommen, etwas langsamer und mit Pausen.
Bitte Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Zumba® Power-Fitness-Workout **EUR 35,00**

7275 Nancy Gallego Rico
Dienstag, 10.03.15, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47

7276 Nancy Gallego Rico
Dienstag, 10.03.15, 19:45 - 20:45 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Bei Zumba® ist für jeden was dabei: Tanz, Fitness und Choreografie auf abwechslungsreiche Musik wie Latino und aktuelle Charthits. Lasse Dich vom Tanz verzaubern, vergesse deinen stressigen Alltag und style deinen Körper. Vamonos!!!
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

7277 Zumba® Tanzen, Bewegen und Spaß haben **EUR 23,50**

Regina Jubl
Mittwoch, 04.03.15, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Zumba®-Fitness: Ein neues Workout, das Elemente aus Aerobic, Intervall-Training für Herz- und Kreislauf und verschiedenen Tanzschritten miteinander verbindet. Zumba® ist Bewegung zu heißen Latino-Rhythmen, baut Stress und überflüssige Pfunde ab, verbessert die Kondition. Die Schrittabfolgen und Drehungen sind leicht erlernbar.
Bitte Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

7278 Dance Aerobic **EUR 35,00**

NEU

Hanna Schamel
Donnerstag, 05.03.15, 18:00 - 18:45 Uhr, 10x
am 12.03., 19.03. und 21.05. findet der Kurs im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Eine ideale Verbindung von Fitness und Tanz. Von einfachen Aerobicschritten zur Dance Choreografie. Der Trainingsfortschritt wird der Gruppe angepasst.

7279 Jazzdance für Anfänger **EUR 28,50**

Birgit Reuter
Montag, 02.03.15, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Wir beginnen die Stunde mit einem einfachen tanztechnischen Workout, welches zur Erwärmung, Dehnung und Kräftigung der notwendigen Muskulatur dient. Anschließend erarbeiten wir gemeinsam eine Kombination aus simplen Tanzelementen zu mitreißender Musik. Die Stunde richtet sich an alle Altersstufen.
Bitte Tennissocken oder Jazztanzschuhe und Matte mitbringen.

7280 Jazzdance - für Anfänger u. Anfänger mit Vorkenntnissen **EUR 28,50**

Birgit Reuter
Montag, 02.03.15, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Für alle, die Spaß an Bewegung zu aktueller Musik haben und sich fit halten wollen! Wir beginnen die Stunde mit einem einfachen Workout, welches zur Erwärmung, Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur dient und ganz nebenbei noch den Körper formt! Bauch, Beine und Po-Muskeln sind auch beim Tanz aktiv gefordert! Anschließend erarbeiten wir gemeinsam eine Kombination aus simplen und pfiffigen Tanzelementen. Ob weich-schwingende Bewegungen oder originell-freche Figuren, für jedes Temperament ist was dabei und bringt viel Spaß beim Austanzen! Ein ideales Bewegungsprogramm für ein besseres Körperbewusstsein!
Bitte Tennissocken oder Jazztanzschuhe und Matte mitbringen.

7281 Orientalischer Bauchtanz mit Alina Amar - für Anfänger mit und ohne Vorkenntnissen **EUR 36,50**

Regina Jubl
Mittwoch, 04.03.15, 19:45 - 20:45 Uhr, 13x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Ein Kurs für Frauen jeden Alters, die Spaß an natürlichen Bewegungen zu orientalischen Klängen haben. Entdecken Sie Anmut, Harmonie und Lebensfreude, die dieser Tanz vermitteln kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, weiche Unterlage und ein Tuch für die Hüfte.

7282 Orientalischer Bauchtanz mit Alina Amar - für Fortgeschrittene **EUR 45,50**

Regina Jubl
Mittwoch, 04.03.15, 18:30 - 19:45 Uhr, 13x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Ein Kurs für Frauen, die den Mittelstufenkurs im orientalischen Tanz abgeschlossen haben und Freude am gemeinsamen Tanz haben. Mitzubringen sind Tanzkleidung, Schleier, Gymnastikschuhe, Zimbeln und eine weiche Unterlage. Auch für Neuzugänge mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Orientalischer Tanz - Bauchtanz - Bollywood für Mädchen

siehe Kurs 3211 und 3212

Outdoor-Sportarten

7301 Yoga und Walking in der freien Natur **EUR 42,00**

Manuela Roth
Dienstag, 03.03.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Die Kombination aus bewusster Atmung, Laufen und Yoga steigert unser physisches, emotionales und geistiges Gleichgewicht. Wir beginnen mit sanften Yogaübungen, damit wir uns bewusst und zentriert auf verschiedene Lauf- und Atemrhythmen einlassen können. Mit weiteren Yogaübungen genießen wir die innere Auflockerung und Freude, die sich in uns ausbreiten. Wir gehen zentriert und energiereich in den Tag hinein.
Bitte feste Laufschuhe und bequeme, atmungsaktive Bekleidung mitbringen.

7302 Walking mit Gymnastik im Gelände **EUR 52,50**

NEU

Marion Ewinger
Mittwoch, 04.03.15, 15:30 - 16:45 Uhr, 15x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Die Natur soll uns während des Walkings inspirieren, auch verschiedenste Muskelgruppen zu kräftigen. So ist sie oft ein Ersatz für das Fitnessstudio.

7303 Reaktives Walking mit XCo - Schnupperkurs **EUR 5,00**

Jana Rieger
Freitag, 27.02.15, 16:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Mit dem neuen Fitnessgerät XCo erreicht man eine der effektivsten Körperkräftigungen, die auch auf die Tiefenmuskulatur wirkt. Ähnlich dem Nordic Walking stellt das reaktive Walking mit XCo ein Ganzkörpertraining für jeden dar, der seine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern will - schonend und effektiv. Das Gehtempo wird an das Leistungsniveau der Teilnehmer angepasst. Die XCos werden im Kurs bereit gestellt.

Reaktives Walking mit XCo

7304 Jana Rieger **EUR 44,00**
Montag, 02.03.15, 19:30 - 20:30 Uhr, 14x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach

7305 Jana Rieger **EUR 49,00**
Freitag, 06.03.15, 9:00 - 10:00 Uhr, 14x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Mit dem neuen Fitnessgerät XCo erreicht man eine sehr effektive Körperkräftigung, die auch auf die Tiefenmuskulatur des Körpers wirkt. Ähnlich dem Nordic Walking stellt das reaktive Walking mit XCo ein Ganzkörpertraining für jeden dar, der seine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern will - schonend und effektiv. Die XCos - kurze Aluminiumröhren mit Handschlaufen, die mit einem speziellen Granulat befüllt sind - werden im Kurs gestellt. Info unter 0911/6 99 61 29, Frau Rieger.

Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2,00 Euro pro Tag zur Verfügung.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 268!

7306 Nordic Walking - Schnupperkurs **EUR 8,00**

Jana Rieger
Samstag, 14.03.15, 10:00 - 12:15 Uhr
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Geeignet und empfehlenswert für alle, die keine Nordic Walking-Erfahrung haben, bis jetzt keinen Kurs besuchten oder eigene Kenntnisse auffrischen wollen. Inhalt: kennen lernen und ausprobieren der wichtigsten Grundmerkmale der Nordic Walking Alfa-Technik (aufgerichtete Körperhaltung, lange Arme, flacher Stock und angepasste Schrittlänge) mit geeigneten Stöcken (Schlaufen und Stocklänge). Eine saubere physiologische Technik beansprucht die Muskeln mit einer höheren Energieverbrennung.
Info unter 0911/6 99 61 29, Frau Rieger.
Dem Wetter angepasste (warme) Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2.- € pro Tag zur Verfügung.

7307 Nordic Walking 60 plus für Einsteiger und Wiedereinsteiger **EUR 28,50**

Carolin Halbmeyer
Mittwoch, 04.03.15, 11:00 - 12:00 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln trainiert. Wir werden gemeinsam diese Technik in Theorie und Praxis von Grund auf erlernen und die vielen positiven Seiten des Nordic Walking erleben. Ausdauertraining, Gelenkentlastung und Stressabbau sind einige Vorzüge. Info unter 0911/6 99 67 75.
Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2.- € pro Tag zur Verfügung.

7308 Nordic Walking 60 plus **EUR 42,00**

Carolin Halbmeyer
Donnerstag, 26.02.15, 9:45 - 10:45 Uhr, 15x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln trainiert. Wir werden gemeinsam diese Technik in Theorie und Praxis von Grund auf erlernen und die vielen positiven Seiten des Nordic Walking erleben. Ausdauertraining, Gelenkentlastung und Stressabbau sind einige Vorzüge. Info unter 0911/6 99 67 75.
Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2.- € pro Tag zur Verfügung.

7309 Nordic Walking für Einsteiger und Wiedereinsteiger **EUR 42,00**

Carolin Halbmeyer
Montag, 02.03.15, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln trainiert. Wir werden gemeinsam diese Technik in Theorie und Praxis von Grund auf erlernen und die vielen positiven Seiten des Nordic Walking erleben. Ausdauertraining, Gelenkentlastung und Stressabbau sind einige Vorzüge. Info unter 0911/6 99 67 75.
Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2.- € pro Tag zur Verfügung.

Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2,00 Euro pro Tag zur Verfügung.

Wichtiger Hinweis:

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Treffpunkt Nordic Walking

7310 **Carolin Halbmeyer** **EUR 42,00**
Montag, 02.02.15, 18:00 - 19:00 Uhr, 15x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach

7311 **Carolin Halbmeyer** **EUR 52,50**
Donnerstag, 26.02.15, 8:30 - 9:45 Uhr, 15x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Gemeinsam statt einsam. Für alle, die Spaß am Nordic Walking gefunden haben oder finden wollen. Wir walken mit den Stöcken und halten uns fit mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Schnelles Gehtempo. Info unter 0911/6 99 67 75.
Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2.- € pro Tag zur Verfügung.

7312 Nordic Walking für Anspruchsvolle — EUR 28,50

Jana Rieger
Mittwoch, 15.04.15, 19:30 - 20:30 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Attraktiv und dynamisch durch den Hainberg. Erzielt mit der korrekt ausgeführten ALFA Technik. Vorsicht - eigene Koordination wird gefordert. Machbar nur mit der richtigen Stocklänge und Schlaufe. Info unter 0911/6 99 61 29, Frau Rieger.
Dem Wetter angepasste (warme) Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2.- € pro Tag zur Verfügung.

7313 Skaten für Anfänger - Level 1 — EUR 20,00

Kennen lernen und Vertrauen gewinnen zu Skates und Schutzausrüstung
Für jedes Alter geeignet
Sylvia Maroschik
Samstag, 13.06.15, 12:30 - 14:30 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Für alle, die noch unsicher im Umgang mit Skates sind. Kursinhalte: Der langsame Weg zum ersten sicheren Stand, erste Fortbewegungsmöglichkeiten sowie erste Brems- und Kurventechniken. **HINWEIS BEACHTEN (siehe unten)**

7314 Skaten Aufbaukurs für Erwachsene - Level 2 — EUR 20,00

Für alle, die schon sicher fahren und stehen können.
Für jedes Alter geeignet
Klaus Maroschik
Samstag, 13.06.15, 12:30 - 14:30 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Kursinhalte: Richtig Bremsen und Ausweichen lernen. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist, dass man bereits geradeaus auf den Skates fahren kann. Wir lernen exakte Fußstellung, einbeiniges Gleiten, Bremstechniken Heel-Stop, Pflugbremse und Rasenstopp, Kurventechnik Kantensteuerung. **HINWEIS BEACHTEN (siehe unten)**

Skate-Kurs für Kinder und Jugendliche – siehe Kurse 3221 bis 3225

Bei allen Skating-Kursen ist das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung aus versicherungsrechtlichen Gründen und zur eigenen Sicherheit Pflicht für jeden Teilnehmer. Bitte Skates und komplette Schutzausrüstung inkl. Helm mitbringen. Verleih von Skates (in Erwachsenengrößen), Schutzausrüstung und Helme ist bei den Trainern nach telefonischer Absprache (Tel.: 0177-6 46 42 30) gegen Gebühr möglich. Bei schlechtem Wetter bitte auch zum angegebenen Treffpunkt kommen, es wird dann vor Ort ein neuer Termin vereinbart.

Aqua Fitness

7401 Aqua Fit für Teilnehmer mit körperlichen Beschwerden — EUR 105,00

Gerlinde Sauer
Donnerstag, 26.02.15, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
am 26.03. und 16.04. kein Kurstag
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Funktionelles Gesundheitstraining im Wasser soll allen Freude an der Bewegung bereiten, die sich an Land durch körperliche Beschwerden, z.B. der Hüfte, dem Knie, der Schulter oder der Wirbelsäule eingeschränkt fühlen. Die Muskulatur wird absolut gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte bereitet bei entsprechender Musik viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet: Wassertiefe 1,35 m, Wassertemperatur 30 - 32 Grad. Bitte halten Sie vor der Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Arzt. Eintrittsgeld für die Badbenutzung ist in der Kursgebühr enthalten.

7402 Aqua Fit für Pfundige — EUR 105,00

Gerlinde Sauer
Montag, 02.03.15, 12:45 - 13:45 Uhr, 15x
am 13.04. und 20.04. kein Kurstag
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Möchten oder müssten Sie eigentlich Sport treiben, haben aber Hemmungen, meiden Fitness-Studios, öffentliches Schwimmbad oder Sportverein? In dieser Kleingruppe sind Sie unter sich. Im Wasser geht alles leichter, das Körpergewicht wird auf 1/10 reduziert, die Gelenke absolut geschont. Die Übungen sind nicht Schweiß treibend und bringen Sie nicht außer Atem. Ziel des Sports im Wasser ist ein Ganzkörpertraining bei effektivem Fettabbau. Bei entsprechender Musik mit und ohne Sportgeräte bereitet das abwechslungsreiche Gesundheitstraining viel Spaß. Auch für Nichtschwimmer geeignet: Wassertiefe 1,35 m, Wassertemperatur 30 - 32 Grad. Bitte halten Sie vor der Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Arzt. Eintrittsgeld für die Badbenutzung ist in der Kursgebühr enthalten.

Aqua Fit — EUR 105,00

7403 **Gerlinde Sauer**
Montag, 02.03.15, 10:45 - 11:45 Uhr, 15x / am 13.04. und 20.04. kein Kurstag
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7404 **Gerlinde Sauer**
Montag, 02.03.15, 11:45 - 12:45 Uhr, 15x / am 13.04. und 20.04. kein Kurstag
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7405 **Gerlinde Sauer**
Donnerstag, 26.02.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x / am 26.03. und 16.04. kein Kurstag
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7406 **Gerlinde Sauer**
Donnerstag, 26.02.15, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x / am 26.03. und 16.04. kein Kurstag
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Im Wasser ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das Abnehmen wird begünstigt. Bei entsprechender Musik mit und ohne Sportgeräte bereitet das abwechslungsreiche Gesundheitstraining viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet: Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

7407 Wassergymnastik — EUR 52,50

Sonja Freitag
Montag, 02.03.15, 20:00 - 20:45 Uhr, 10x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung haben und diesen gerne mit dem Element Wasser verbinden möchten. Es können Kraft, Ausdauer und Koordination ideal trainiert werden mit Übungen, die schonend für Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke sind. Die Wirkung des Wassers auf die Durchblutung und das Lymphsystem sorgt für ein positives Entspannungsgefühl. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

Aqua Fit — EUR 70,50

7408 Elisabeth Heinicke
Dienstag, 03.03.15, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7409 Elisabeth Heinicke
Dienstag, 03.03.15, 20:00 - 21:00 Uhr, 10x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Im Wasser ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das Abnehmen wird begünstigt. Das abwechslungsreiche Gesundheitstraining mit und ohne Geräte bereitet bei entsprechender Musik viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

Da das Zirndorfer Hallenbad aufgrund von Sanierungsarbeiten noch weiter geschlossen sein wird, können wir leider auch im Sommersemester keine Aqua-Kurse in Zirndorf anbieten.
Wir informieren Sie über unsere Homepage, sobald sich etwas Neues ergibt.

7410 Fit durchs Wasser — EUR 62,50

Tatjana Cholewa
Mittwoch, 04.03.15, 11:00 - 12:00 Uhr, 10x
Puschendorfer Schwimmschule, Konferenzstraße 4, Puschendorf
Ein Kurs für alle Altersstufen, Mann oder Frau, Schwimmer oder Nichtschwimmer. Durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichtes im Wasser verschwinden Pro-bleme die auf festem Untergrund vorhanden sind. Als Bewegungsprogramm für den ganzen Körper beinhaltet es leichtes konditionelles Training sowie intensives Dehnen. Das Hauptziel ist, neben Spaß, die Bewegungserhaltung und -erweiterung. Durch Übungen mit Sportgeräten wird das Bindegewebe gestrafft, Kreislauf und Atmung angeregt und das Wohlbefinden gefördert. Durch den Auftrieb werden Wirbelsäule und Gelenke entlastet und Muskeln mit Hilfe des Wasserwiderstandes aufgebaut und gekräftigt. Auch wer begrenzte Erfahrung mit Sport hat, findet hier ein geeignetes Programm. Bei der Wassertemperatur von 30 - 32 Grad ist eine gute Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems erforderlich, weswegen wir Sie bei vorhandenen Beschwerden diesbezüglich um die Einwilligung des Arztes bitten. Wassertiefe 130 cm. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

Kochkurse

Vegetarisches, Heilküche

Lecker, einfach, vegetarisch **EUR 9,00**

7501 **Manuela Schmidbauer**
Montag, 09.03.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

7502 **Manuela Schmidbauer**
Montag, 27.04.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Frische, vegetarische Bioküche kann Jede(r) auch ohne große Kocherfahrung hinbekommen. Ein paar Basics, der Mut zum Imperfektionismus und das Talent über sich selbst zu schmunzeln, wenn's mal doch nicht ganz so gut schmeckt wie erhofft, sind auch hier - wie oft im Leben - hilfreiche Begleiter. Und wenn man auch noch weiß was der Körper mit dem Zeug so anfängt, wie er es verwertet und welche Sachen er auf Dauer echt ätzend findet, dann macht das Kochen für sich Selbst und Freunde gleich noch mehr Spaß.
Dieser Workshop ist für Leute geeignet, die:
- das Mieterverhältnis Ihrer Mikrowelle kündigen möchten;
- Fertiggerichte und Päckchensuppen nur noch im Supermarkt Hallo sagen wollen;
- sich selbst so gut finden, dass sie ein glückliches und gesundes Leben anstreben, bis sie selbst den Löffel abgeben.

Altersbegrenzung: 0 - 120 Jahre. Ich freue mich auf Sie!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schreibzeug bei Bedarf, Behälter für Reste (falls es welche gibt). Lebensmittelkosten ca. € 8,- im Kurs.

7503 Echt vegan und genial einfach **EUR 9,00**

Manuela Schmidbauer
Montag, 13.04.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kein schlechter Fleischersatz, keine Dogmas und nichts für blasse Spargeltarzans, sondern für DICH „Mensch der Zukunft". Mit veganer Bio-Küche lebst Du nicht nur die Erde „wieder gesund" sondern stärkst auch Dein eigenes Ökosystem. Gemeinsam genießen und vertiefen wir uns in die NICHT knäckebrottrockenen Basics und die schlemmende Praxis. Leichte Rezepte und ein spannend, schöner Abend erwarten DICH.
Alle Interessierten Wesen von 0-100 sind herzliche willkommen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schreibzeug bei Bedarf, Behälter für Reste (falls es welche gibt). Lebensmittelkosten ca. € 8,- im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Die Lebensmittelkosten werden im Kurs unter den anwesenden Teilnehmern aufgeteilt und können von der im Programmheft ausgeschriebenen Höhe abweichen.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

7504 Glutenfrei und vegetarisch — EUR 9,00

Manuela Schmidbauer
Montag, 04.05.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Darm, Gelenke, Kleber! Tja, wie soll das zusammen hängen. Wer mit Glutenunverträglichkeit zu tun hat, kann die Frage wahrscheinlich beantworten. Dieser Kochworkshop dient dem Erfahrungsaustausch, dem Hoffnung schöpfen und der Inspiration. Das Thema ist auch für „Gesunde“ interessant. Weniger ist mehr auch beim Essen und den Zutaten! Was sind ECHTE!! Alternativen und warum lass‘ ich die Fertigmischungen lieber im Regal stehen? Wie bekomme ich meinen Darm wieder fit? Was kann ich schnell und kreativ mit Zutaten wie Hirse, Quinoa und Co zaubern, damit es allen schmeckt. Kann ich von Pizza und Brot nur noch träumen? Viele Fragen auf die wir an diesem Abend eingehen werden. Und dann geht‘s ran an die Kochtöpfe und wir bereiten ein paar leckere Köstlichkeiten zu. Bei weiteren Unverträglichkeiten geben Sie mir bitte bis 14Tage vorher per Mail Bescheid. **manuelaschmidbauer@yahoo.de.** Ich freue mich auf Sie! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schreibzeug bei Bedarf, Behälter für Reste (falls es welche gibt). Lebensmittelkosten ca. € 8,- im Kurs.

7505 Lecker, einfach, vegetarisch — EUR 9,00

Manuela Schmidbauer
Mittwoch, 20.05.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Frische, vegetarische Bioküche kann Jede(r) auch ohne große Kocherfahrung hinbekommen. Ein paar Basics, der Mut zum Imperfektionismus und das Talent über sich selbst zu schmunzeln, wenn‘s mal doch nicht ganz so gut schmeckt wie erhofft, sind auch hier - wie oft im Leben - hilfreiche Begleiter. Und wenn man auch noch weiß was der Körper mit dem Zeug so anfängt, wie er es verwertet und welche Sachen er auf Dauer echt ätzend findet, dann macht das Kochen für sich Selbst und Freunde gleich noch mehr Spaß. Dieser Workshop ist für Leute geeignet, die:
- das Mieterverhältnis Ihrer Mikrowelle kündigen möchten;
- Fertiggerichte und Päckchensuppen nur noch im Supermarkt Hallo sagen wollen;
- sich selbst so gut finden, dass sie ein glückliches und gesundes Leben anstreben, bis sie selbst den Löffel abgeben.

Altersbegrenzung: 0 - 120 Jahre. Ich freue mich auf Sie! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schreibzeug bei Bedarf, Behälter für Reste. Lebensmittelkosten ca. € 8,- im Kurs.

7506 Köstlich Vegetarisches aus 1001 Nacht - Persische Küche — EUR 9,00

Zara Taraba
Donnerstag, 21.05.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Feine Aromen und leuchtende Farben prägen die Kochkunst Persiens. Die Zutaten bieten ohne Zweifel eine optimale Basis für geschmacklich feine oder auch würzig vegetarische Gerichte. Als Hauptgericht erwarten Sie diverse ausgefallene vegetarische Gerichte wie z.B. Reisgerichte und typische Vorspeisen, Beilagen und Dessert. Die passenden Getränke sind hierbei inklusive. Lebensmittelkosten ca. 11,- € im Kurs.

7507 Junge vegane Küche — EUR 9,00

Kerstin Sallet
Montag, 06.07.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Der vegane Kultkoch Attila Hildmann hat die vegane Küche bekannt gemacht. Wer ab und zu auf tierische Nahrungsmittel verzichtet fühlt sich wohler und profitiert davon. Wir werden ein leckeres Süppchen mit Zucchini, Gremolata, farbenfrohe Salate, Curries, gefülltes Gemüse, Mousse au chocolat und vieles mehr kochen. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Leichte Küche

7511 Genüsslich in's Frühjahr starten — EUR 9,00

Peggy Keim
Donnerstag, 12.03.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wenn endlich die langen dunklen Wintertage vorüber sind, sehnt man sich danach, dass auch bei den Kochgewohnheiten der Frühling Einzug hält. Mit farbenfrohem Gemüse und Salaten, mit duftenden Kräutern und würzigen hellen Fleisch tun wir auch gleich der Figur etwas Gutes. Bitte Geschirrtücher, Schürze, kleine Behälter für Kostproben und evtl. eigenes Getränk mitbringen. Lebensmittelkosten ca. 7,- € im Kurs.

7512 Fingerfood neu interpretiert — EUR 9,00

Kerstin Sallet
Montag, 16.03.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kleine pikante Schlemmereien, neu interpretiert. Im Glas oder Schälchen oder einfach aus der Hand gegessen. Ideal für Parties. Schlemmereien die gut vorzubereiten sind, leicht gelingen und nicht nur super schmecken, sondern auch toll aussehen.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

7513 Cook mal - einfache, leichte Gerichte, schnell gemacht, für eilige Leute — EUR 9,00

Peggy Keim
Donnerstag, 23.04.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Klar, sie könnten wieder einmal den Pizza-Service anrufen oder zum Imbiss-Stand um die Ecke hetzen. Ist aber nicht nötig, denn ich habe für Sie Rezepte ausgesucht, die einfach zu kochen sind, aber nicht einfach und langweilig schmecken. Vielleicht können Sie auch Ihren Partner oder Ihre Freundin für die schlanken, leichten und leckeren Speisen begeistern und zum Mitkommen überreden. Zur Begrüßung gibt es schon gleich einen grasgrünen Smoothie.Bitte Geschirrtücher, Schürze, kleine Behälter für Kostproben und evtl. eigenes Getränk mitbringen. Lebensmittelkosten ca. 7,- € im Kurs.

7514 Sommerliche Blitzgerichte — EUR 9,00

Kerstin Sallet
Dienstag, 21.07.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Haben Sie im Sommer keine Lust lange in der Küche zu stehen? Wir kochen tolle Sommergerichte, die in maximal einer halben Stunde zubereitet sind.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Gäste- und Festküche

7521 Osterbrunch — EUR 9,00

Monika Haspel
Montag, 02.03.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir bereiten eine bunte Tafel aus kalten und warmen, salzigen und süßen Gerichten zu. Außerdem erhalten Sie eine Einkaufsliste, Vorbereitungszeiten und viele weitere praktische Tipps für den geplanten Brunch - für einen entspannten Gastgeber und zufriedene Gäste. Bitte Geschirrtücher, Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7522 Runde Küchle backen — EUR 13,50

Monika Haspel
Samstag, 18.04.15, 10:00 - 15:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir möchten in diesem Kurs diese fränkische Tradition erhalten, sie aber auch ein wenig „entzaubern". Es ist nämlich gar nicht so schwierig Küchle zu backen, man muss sich nur trauen! Und Üben! Zum Mittagessen werden wir einen kleinen herzhaften Imbiss zubereiten, und natürlich mit Kaffee und Küchle schließen. Bitte mitbringen: Behälter für Küchle (am besten einen Karton), vier bis fünf Geschirrtücher, einen Behälter für gebrauchtes Fett, einen flachen Topf mit ca. 28cm Durchmesser. Falls vorhanden (und nach Rücksprache mit der Kursleiterin Tel.: 09827/845): eine Küchenmaschine, eine Digitalwaage und Spezialwerkzeug wie Holzpilz. Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

7523 Grillen wie ein Weltmeister — EUR 11,50

Kerstin Sallet
Freitag, 12.06.15, 17:00 - 21:45 Uhr
Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Gast mitgebracht wird.
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Neue, außergewöhnliche Grillrezepte mit Fleisch, Fisch und Gemüse. Auch BBQ-Saucen, Dips und Grillbutter-Kompositionen werden nicht fehlen. Als krönenden Abschluss gibt es ein Dessert vom Grill und eine köstliche Sommerbowle. Zum Essen (um ca. 19:45 Uhr) darf jeder einen Gast einladen. Die Lebensmittelkosten werden anteilig verrechnet.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 12,- € inkl. Getränke im Kurs.

7524 Sonntagsbraten — EUR 10,50

Monika Haspel
Montag, 29.06.15, 17:30 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir stellen aus verschiedenen Fleischarten Braten mit entsprechenden Beilagen her. Natürlich gibt es Tipps und Tricks, damit Ihnen das Nachkochen am heimischen Herd leicht gelingt. Bitte Geschirrtücher, Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen. Lebensmittelkosten ca. 11,- € im Kurs.

7525 Köstlichkeiten für die Sommerparty — EUR 9,00

Kerstin Sallet
Mittwoch, 08.07.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Mit diesen Köstlichkeiten machen Sie sich Freude! Raffinierte Salate, außergewöhnliche mediterrane Antipasti, leckere Fleischgerichte und etwas Süßes als Dessert. Alles leicht zum Zubereiten, so dass die Party stressfrei bleibt. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7526 Einladung zum Brunch — EUR 9,00

Kerstin Sallet
Mittwoch, 15.07.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Mit diesen Rezepten wird Ihr Geburtstagsbrunch ein Hit. Köstliche Snacks und kleine Gerichte, die man schon am Vortag zubereiten kann, damit Sie in aller Ruhe mit Ihren Gästen feiern können. Passende Getränke-Highlights werden auch nicht fehlen.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittel-kosten an! Die Lebensmittelkosten werden im Kurs unter den anwesenden Teilnehmern aufgeteilt und können von der im Programmheft ausgeschriebenen Höhe abweichen.

Profis in den Topf geschaut

7531 Jamie Oliver: genial italienisch **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Mittwoch, 18.03.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Mit Jamie Olivers Rezepten erleben Sie eine anregende und genussvolle kulinarische Reise durch Italien. Jamies Rezepte zeichnen sich durch die Leichtigkeit der Zubereitung und gute Zutaten mit viel frischem Gemüse aus. Jamie Olivers Motto ist: „Jeder kann kochen". Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 11,- € im Kurs.

7532 Neues von Tim Mälzer **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Mittwoch, 22.04.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Tim Mälzer ist einer der erfolgreichsten deutschen Köche. Sein Motto: „Schmeckt nicht, gibt's nicht" brachte ihn die goldene Kamera und den Publikums-Fernsehpreis Deutschlands. Wir werden viele leckere Rezepte von ihm kennenlernen und nachkochen. Was ihn noch auszeichnet: Alles geht ruck-zuck. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7533 Jamie Oliver - geniale Rezepte gegen Fernweh **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Mittwoch, 10.06.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Begleiten Sie Jamie auf seinen Reisen quer durch Europa bis hin nach Asien und genießen Sie die geniale Rezepte Jamie Olivers.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Urlaubsküche

Kulinarische Köstlichkeiten aus der Türkei **EUR 9,00**

7541 Bedriye Savas
Mittwoch, 11.03.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Lebensmittelkosten im Kurs.

7542 Bedriye Savas
Mittwoch, 15.04.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Schmackhafte und exquisite Köstlichkeiten aus der Türkei. Diesmal: feine türkische Appetithäppchen und leckere Vorspeisen, delikate Teiggerichte, schnell und einfach, aber natürlich auch viele erlesene, verlockend duftende Klassiker aus der kulinarischen Tradition der Osmanen. Tauchen Sie ein in die Kunst, türkisch zu kochen.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Die Lebensmittelkosten werden im Kurs unter den anwesenden Teilnehmern aufgeteilt und können von der im Programmheft ausgeschriebenen Höhe abweichen.

7543 Zu Gast in Argentinien — EUR 9,00

Kerstin Sallet
Montag, 20.04.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die argentinische Küche ist durch die Einwanderer sowohl von der Küche verschiedener Länder Europas als auch von den geografischen Besonderheiten beeinflusst. Rindfleisch, Mais und Reis, aber auch Einpanadas Pizza und Pasta sind hier zuhause. Unter Verwendung vieler Gewürze und einer pikanten Zubereitungsweise ist die argentinische Küche eine sehr aromatische, vielfältige leckere Küche. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7544 Viva Espana - Tapas und Paella — EUR 9,00

Kerstin Sallet
Mittwoch, 06.05.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Zu spanischen Klängen werden wir original spanische Gerichte der mediterranen Küche Spaniens kennen lernen. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7545 Genuss wie im Türkeiurlaub — EUR 9,00

Bedriye Savas
Mittwoch, 13.05.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Im Mittelpunkt stehen neue Gerichte rund um das mediterrane Gemüse. Auch Fisch kommt zum Einsatz. Köstliche Salate, ein Hackfleischgericht (köfte) und auf türkische Art zubereiteter Reis (pilaw) runden das Ganze ab; alles schnell und praktisch zubereitet. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Lebensmittelkosten im Kurs.

7546 Persische Vorspeisen - Buntes aus 1001 Nacht — EUR 9,00

Zara Taraba
Donnerstag, 11.06.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Im Sommer, werden wir vor allem vegetarische Gerichte zubereiten, bei denen Gemüse, frische Kräuter und Obst die Hauptrolle spielen, aber auch Weinblätter, die mit Hackfleisch gefüllt werden und Salat mit Hähnchen. Es erwartet Sie ein buntes Farbenspiel vom Grellgelb des Safranreises bis zum Rot der Tomaten. Rundum also ein Genuss für alle Sinne. Die passenden Getränke sind hierbei inklusive.
Lebensmittelkosten ca. 11,- € im Kurs.

Köstlich Vegetarisches aus 1001 Nacht - Persische Küche

siehe Kurs 7506

7547 Ungarische Vielfalt — EUR 9,00

Hilda Inhof
Donnerstag, 18.06.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
In Ungarn sind leichte Obstsuppen genauso beliebt wie deftige Suppen - an diesem Abend kochen wir eine Apfelsuppe. Als Hauptspeise gibt es den beliebten Zigeunerbraten und Schweinehals nach Bakonyer Art mit Beilagen. Gemüseliebhaber können Pilzköpfe und Kohlrabi gefüllt genießen. Damit das Menü abgerundet ist, vergessen wir nicht die typische Süßspeise Quarkklöße und anschließend backen wir einen ungarischen Kuchen. Lebensmittelkosten im Kurs.

7548 Pichos - nordspanische Tapas **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Dienstag, 23.06.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wer Tapas liebt, wird von Pinchos begeistert sein. Pinchos sind eine raffiniert aufgespießte Fingerfood-Variante der Tapas, die ihre Hochburg im spanischen Baskenland hat. Ebenso würzig und phantasievoll wie die Tapas haben Pinchos den Vorteil, nicht auf Teller und Besteck angewiesen zu sein, um von der Tafel in den Mund zu wandern. Lediglich ein Spießchen, das Pincho, wird dazu benötigt. Lassen Sie sich von der Vielfalt der nordspanischen Leckereien überraschen und genießen Sie dazu ein gutes Glas vino tinto. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Fernöstliche Küche

Sushi & Co. **EUR 11,50**

7551 Kerstin Sallet
Freitag, 13.03.15, 17:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

7552 Kerstin Sallet
Freitag, 27.03.15, 17:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir bereiten Sushi und andere asiatische Snacks für ein Buffet zu. Sushi ist nicht nur roher Fisch, sondern kann ebenso vegetarisch und auch aus gegarten Zutaten hergestellt werden. Es gibt Sushi „all you can eat“ und jeder kann 10-20 Stück mit nach Hause nehmen. Box nicht vergessen. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 11,- € im Kurs.

7553 Indische Köstlichkeiten **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Dienstag, 24.03.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Indisch muss nicht immer scharf sein. Verschwenderische Verwendung exotischer Gewürze hat den Ruhm der indischen Küche begründet. Wir kochen nach Originalrezepten Fleisch, Fisch und Geflügel. Auch eine vegetarische Spezialität wird nicht fehlen.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 11,- € im Kurs.

7554 Thailändischer Abend **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Dienstag, 28.04.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die Küche Thailands ist ein einzigartiger Balanceakt zwischen den unterschiedlichsten Aromen. Sie lernen die vielfältige Küche Thailands mit leckeren Suppen, wie Tom Khaa Gai und Tom Yum Kung, sowie verschiedene Currys mit Fisch und Fleisch kennen. Weiterhin kochen wir Huhn mit Cashew und Satespießchen. Als krönenden Abschluss gibt es ein leckeres Dessert. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittel-kosten an! Die Lebensmittelkosten werden im Kurs unter den anwesenden Teilnehmern aufgeteilt und können von der im Programmheft ausgeschriebenen Höhe abweichen.

Kultur

Kultur und Gestalten

Ihre Ansprechpartnerin
Kultur & Gestalten
Susann Seidl:
Tel. 0911 / 96 91-167

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Literatur, Vorträge und Lesungen	
Krimiführung mit Jan Beinßen:	
Auf den Spuren der „Paten vom Knoblauchsland“	1310
Autorenlesung mit Tommie Goerz: Einkehr	8001
Der Maler Leonardo da Vinci - Bildvortrag	8002
Die Lyrikerin Mascha Kaléko - Vortrag	8003
Kurt Tucholsky – Vortrag	8004
Theater	
Zaubern leicht gemacht	8005
Schnupperkurs Clown für Erwachsene jeden Alters	8006
Maltechnik und Fotografie	
Aquarell mal anders	8101 - 8103
Malen, Malen, Malen	8104
Kreativ-Malwochenende	8105
Acryl-Wachs-Collagen	8106
Feder und Tusche - zauberhafte Möglichkeiten der Federzeichnung	8107
Zeichnen-Kurse	8108 - 8109
Perspektivisches Zeichnen	8110
Freihandzeichen - Die Reiseskizze	8111
Digitale Fotografie	8112 - 8115
Digitale Fotografie - der Experimentierkurs für Kinder und Jugendliche	3501
Vom ersten Foto bis zum fertigen Produkt	2701
Fotospaziergang Oberasbach in und um Alt-Oberasbach	1317
Handwerkliches Gestalten	
Freundschaftsringe, Wickelringe Silberringe de Luxe, Stapel-, Spiel- und Spitzenringe aus Silber	8201 - 8203
Perlenketten	8204 - 8205
Seifenworkshop	8206
Mosaiken nach Herzenslust	8207 - 8208
Steinbildhauerei	8209
Cajon-Baukurs	8210
Keramik - Arbeiten mit Ton	8211
Textiles Gestalten	
Modekreationen selbst nähen, Nähkurs	8301 - 8302
Klöppeln	8303
Patchwork - Schnellschneidetechnik und Schneidetechnik	8304 - 8306
Einfilzen von Bioseifen	8307
Strohhut Workshop	8308
Musik und Gesang	
Singen tut gut	8401
Workshop Pop-Gesang	8402
Akkordeonspielen für Fortgeschrittene	8403
Gitarre I, IV, Gitarre Ensemble-Arrangement	8404 - 8406
Gitarre für Jugendliche ab 12 Jahren	3205 - 3210
Blockflöte für Kinder, Klavier für Jugendliche	3201 - 3204

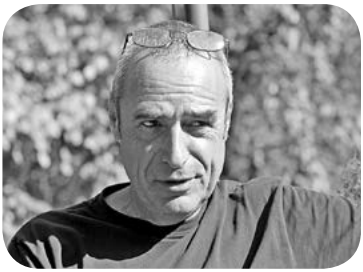
Titel	Kursnummer
Tanz	
West Coast Swing	8501 - 8502
American Line & Partner Dance	8503
Tango Argentino, Tango Nuevo	8504 - 8506
Irischer Stepptanz	8507
Schottischer Volkstanz	8508
Deutscher Volkstanz	8509
Fränkischer Volkstanz	8510

Literatur, Vorträge und Lesungen

Krimiführung mit Jan Beinßen:
Auf den Spuren der „Paten vom Knoblauchsland“
siehe Kurs 1310

8001 Autorenlesung mit Tommie Goerz: Einkehr — EUR 7,50

Über die (innere) Einkehr (mit Bier)
Tommie Goerz
Donnerstag, 12.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbücherei Rathaus Oberasbach


Tommie Goerz

Eine Todesliste? Zufällig in einer Nürnberger Kirche gefunden? Der Nürnberger Kriminalkommissar Friedo Behütuns hat einige Probleme mit der Glaubhaftigkeit dieser Geschichte, die ihm eine junge Frau auf dem Revier unterbreitet. Ihn plagen im Moment ganz andere Probleme: Es ist für Mai unerträglich schwül in Franken, und eine Reihe an ermordeten jungen Mädchen lässt ihm keine Ruhe. Doch dann häufen sich die Hinweise, dass etwas nicht mit rechten Dingen zugeht. Kommissar Friedo Behütuns beschließt, der Sache auf den Grund zu gehen.
So beginnt der neueste Franken-Krimi „Einkehr“, mittlerweile der fünfte Kriminalroman von Tommie Goerz, dessen liebenswert-schnoddriger Kommissar Behütuns hier gleich doppelt einkehrt: in sich selbst - und natürlich auch in die vielen einladenden Wirtshäuser Frankens. Am Donnerstag, 12. März kehrt der Autor mit seiner unverwechselbaren Titelfigur höchstpersönlich ein in das Untergeschoss des Oberasbacher Rathauses, wo er seinen neuesten Roman ausführlich vorstellen wird.
Zur Person des Autors: Tommi Goerz heißt eigentlich Dr. Marius Kliesch. Er hat Soziologie, Philosophie und politische Wissenschaften studiert, war wissenschaftlich tätig und arbeitete 20 Jahre bei einem der größten Agenturnetzwerke der Welt. Anschließend hatte er einen Lehrauftrag an der Georg-Simon-Ohm-Universität in Nürnberg. Heute ist Tommi Goerz Dozent an der Faber-Castell-Akademie in Stein. 2010 erschien sein erster Krimi „Schafkopf“, danach „Dunkles“ und „Leergut“ (beide 2011) sowie „Auszeit“ (2012).

Anmeldung für Vorträge nicht erforderlich – Abendkasse

8002 Leonardo da Vinci - der Maler — EUR 5,00

Bildvortrag
Hanns Wanninger
Montag, 16.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Leonardo da Vinci ist eine einzigartige Erscheinung unter den Künstlern aller Zeiten. Er war zugleich Maler, Bildhauer, Architekt, Forscher u. Techniker. Er führte ein unstetes Leben in verschiedenen Städten Italiens und starb im Alter von 67 Jahren in Frankreich. Der Vortrag zeigt seine Gemälde und wichtigsten Zeichnungen.

Hanns Wanninger

8003 Mascha Kaléko: „Zur Heimat erkor ich mir die Liebe“ — EUR 5,00

Ein Vortrag über die Lyrikerin Mascha Kaléko
Marie-Louise Meyer-Harries
Mittwoch, 17.06.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbücherei Rathaus Oberasbach

Marie-Louise Meyer-Harries

Ich singe, wie ein Vogel singt
beziehungsweise sänge,
lebt er wie ich, vom Lärm umringt,
ein Fremder in der Menge.
Gehöre keiner Schule an
und keiner neuen Richtung,
bin nur ein armer Großstadtspatz
im Wald der deutschen Dichtung.
Weiß Gott, ich bin ganz unmodern.
ich schäme mich zuschanden:
Zwar liest man meine Verse gern,
doch werden sie: verstanden!

Herzliche Einladung zu einem Abend mit der Lyrikerin Mascha Kaléko, die dem Kreis von Erich Kästner, Tucholsky, Ringelnatz und Klabund zuzuordnen ist. Als hübsches, glutäugiges Mädchen galt sie in der späten Weimarer
Republik als Star der Literaturszene - bis sie verjagt, verfemt, vergessen wurde. In ihrem New Yorker Exil litt sie an Heimweh - obwohl sie sagte: „Zur Heimat erkor ich mir die Liebe“. Im Nachkriegsdeutschland hatte sie nur wenig Erfolg, da sie nicht in der „neuen“ Form (d.h. zum Beispiel: reimlos) dichtete. Ihre Sprache ist unsere Sprache, ihre Gedanken und Gefühle sind die einer modernen Frau. Ihr Leben ist exemplarisch für eine jüdische Deutsche im 20. Jahrhundert.

8004 Kurt Tucholsky - Vortrag — EUR 5,00

Klaus Siebenschuh
Montag, 06.07.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Café del Centro, Rothenburger Str. 53b, Oberasbach
Lernen Sie Kurt Tucholsky kennen. Einen Mann der guten Sprüche, wie: „Der Vorteil der Klugheit besteht darin, dass man sich dumm stellen kann. Das Gegenteil ist schon schwieriger“. Aus dem Leben und dem Werk eines wichtigen Publizisten, der Satiriker, Romanautor, Dichter, Liedschreiber und kluger Kritiker war.

Klaus Siebenschuh

Anmeldung für Vorträge nicht erforderlich – Abendkasse

Theater und Schauspiel

8005 Zaubern leicht gemacht — EUR 79,00

Robert Esser
Donnerstag, 12.03.15, 19:00 - 21:15 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, VI E2 Physikraum, Schulstr. 2
Mit einem kleinen Zauberprogramm sind Sie ein gern gesehener Gast auf jeder Party. Die Grundlagen dazu werden in diesem Kurs vermittelt. Dabei gilt Qualität vor Quantität. Es wird besonderer Wert auf die Präsentation gelegt, wobei natürlich die Tricktechnik nicht zu kurz kommt. Der Kursleiter ist professioneller Magier und Direktor der Zauberschule Nürnberg. Besonders Zauberinnen sind auch willkommen. Materialkosten im Kurs.

8006 Nie verlerne so zu lachen... — EUR 18,00

Schnupperkurs Clown für Erwachsene jeden Alters
mit Susanne Carl, Clownin, Rote Nase Clowntheater und Künstlerin Susanne Carl
Freitag, 08.05.15, 18:30 - 21:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Die Welt wieder naiv mit den Augen der Kinder sehen, das unvoreingenommene Staunen, ist die Quelle des Spiels mit der roten Nase. Hier gibt es eine Welt fern der rationalen Logik, voller Gefühl. Hier werden Schwächen zu Stärken. Scheitern kann schön sein! Das ist das Potential des Clowns. Dieser Perspektivwechsel öffnet Freiräume für Spielfreude und Lachen. An diesem Abend werden sie in verschiedene Facetten des Clownspiels eintauchen: Ausdruck und Kommunikation mit dem Körper, nonverbales Spiel, Spontanität und Improvisation, Komik, Lebendigkeit und Spielfreude, unterstützt von Musik in einer sicheren Atmosphäre.
Ob heiter oder ernst, mutig oder schüchtern - Hereinspaziert! Ein Abend zum Ausprobieren für Menschen ohne und mit Theatererfahrung. Bitte Bewegungskleidung, dicke Socken (ev. mit Noppen)und eine Decke mitbringen. Materialgeld 2,00 Euro (für Clownnasen). Weitere Infos: **www.susanne-carl.de, www.rotenase-clowntheater.de**

Susanne Carl
. . . liebt es, ein Lächeln hervorzurufen,
. . . sieht in ihrer Kunst immer die Möglichkeit zu Kommunikation und Verbindung,
. . . ist freischaffende Künstlerin, lebt in Nürnberg, arbeitet überall.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Maltechnik und Fotografie

Aquarell mal anders — EUR 56,50

8101 **Dr. Ursula Sußner**
Montag, 23.02.15, 16:30 - 18:30 Uhr, 8x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2

8102 **Dr. Ursula Sußner**
Montag, 23.02.15, 18:30 - 20:30 Uhr, 8x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Ungewöhnliche Maltechniken kombiniert mit dem herkömmlichen Aquarell. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Neues ausprobieren möchten. Auf der Basis des bekannten Aquarells kombinieren wir verschiedene Maltechniken wie Monotypie und Spachteln und entwickeln so neue Bildideen. Für jedes Semester wird ein Thema für den Kurs festgelegt. Bei Fragen dazu können Sie sich gerne an die Dozentin wenden. Materialkosten ca. 4,00 EUR im Kurs.
Bitte mitbringen: Skizzenblock, Kreppband, Aquarellfarben, Aquarellpapier Hadernqualität (mind. 300g/m²), Aquarellpinsel, Wasserbehälter, Lappen.

8103 Aquarell mal anders - Malen im Atelier — EUR 70,00

Dr. Ursula Sußner
Mittwoch, 25.02.15, 9:30 - 12:00 Uhr, 8x
Atelier 2mal, Asternstraße 7, 90522 Oberasbach
Ungewöhnliche Maltechniken kombiniert mit dem herkömmlichen Aquarell. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Neues ausprobieren möchten. Auf der Basis des bekannten Aquarells kombinieren wir verschiedene Maltechniken wie Monotypie und Spachteln und entwickeln so neue Bildideen. Für jedes Semester wird ein Thema für den Kurs festgelegt. Bei Fragen dazu können Sie sich gerne an die Dozentin wenden. Materialkosten ca. 4,00 EUR im Kurs.
Bitte mitbringen: Skizzenblock, Kreppband, Aquarellfarben, Aquarellpapier Hadernqualität (mind. 300g/m²), Aquarellpinsel, Wasserbehälter, Lappen.

8104 Malen, malen, malen — EUR 79,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Günther Spath
Dienstag, 03.03.15, 19:00 - 21:15 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Kunst soll Freude machen. Unter diesem Motto wollen wir uns mit der Malerei beschäftigen. Ziel des Kurses ist es, dass Sie sich beim Malen entfalten und entwickeln, sich neu erleben und auftanken können. Individuelle Beratung und Förderung für alle, die den eigenen kreativen Weg finden möchten. Alle Teilnehmer können neue künstlerische Impulse suchen und ihre Fähigkeiten und Techniken vertiefen.
Gestaltungsbeispiele unter **www.guenther-spath.jimdo.com**
Bitte mitbringen: Malgrund, Aquarell-, evtl. Gouache-, Acrylfarben, Stifte, Kreiden, Pinsel und diverse andere Malutensilien. Ich berate Sie gerne zu Beginn des Kurses bei der Materialauswahl.

8105 Malwochenende - Kreativität ohne Grenzen — EUR 37,50

Barbara Stütz
Samstag, 21.03.15, 11:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 22.03.15, 11:00 - 15:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Sie entdecken Ihre Kreativität beim Malen. Wir arbeiten experimentierfreudig auf Malkarton oder Leinwand. Verschiedene Techniken werden gezeigt.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Ziel des Kurses ist es, die vermittelten Techniken im eigenen Schaffensprozess wirkungsvoll umzusetzen. Schicht für Schicht werden wir aus Acrylfarbe, Asche, Sand, Papier und anderen Materialien Bilder gestalten. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwand oder Malkarton, Flach- oder Heizkörperpinsel, Spachtel, Lappen, Wassersprüher, Wasserbehälter und Abdeckfolie. Materialkosten ca. 5,00 EUR werden im Kurs pauschal berechnet. Bei großen Formaten wird nach Materialverbrauch abgerechnet.

8106 Acryl-Wachs-Collagen-Malkurs — EUR 31,50

Barbara Stütz
Mittwoch, 17.06.15, 18:30 - 21:30 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Dieser Kurs führt durch die Verwendung von Materialien, wie Acryl, Wachs, Spachtelmasse und Sand zu neuen künstlerischen Wegen. Eigene Skizzen, Fotos oder Fotokopien werden in Kombination mit Textfragmenten, Buchstaben oder Zahlen auf Leinwände aufgebracht und anschließend mit heißem Wachs überzogen und mit Acrylfarbe weiter bearbeitet. Der Bildhintergrund wird danach mit Sand und Spachtelmasse grundiert und mit Acryl farbig bemalt. Die so entstandenen Motive werden im Anschluss daran weiter durch Übermalung mit Öl-Kreide, sowie Spritzen, Ritzen und Schaben auf dem Wachs weiter verfremdet. Es ist Experimentierfreudigkeit und Kreativität gefragt. Diese Technik bietet sich für kleinformatige Serien an (bis 30x30cm), d.h. drei oder vier zusammenhängende Bilder, wobei die Leinwandseiten doppelt breit sein sollten. Leinwände können bei Bedarf bei der Dozentin erworben werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwände, Pinsel, Spachtel, Wassersprüher, Wasserbehälter, Abdeckfolie, Häkelnadel zum Ritzen, Kopien von Fotos, Skizzen oder Textvorlagen. Für Ofenbenutzung, Wachs, Kopien, Kleber, Spachtelmasse, Sand usw. fallen pro Abend ca. 1,50 EUR Materialkosten als Pauschale an.

8107 Feder und Tusche - Zauberhafte Möglichkeiten der Federzeichnung — EUR 48,00

Robert Baloiu
Donnerstag, 12.03.15, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, III 1.6 Textilraum, Schulstr.2
Schritt für Schritt, von der Skizze bis zum fertigen Bild. Anhand verschiedener Techniken machen Sie sich mit den kreativen Möglichkeiten der Federzeichnung vertraut: Umgang mit verschiedenen Federarten, besondere Effekte, Schraffieren, Kontraste, Licht und Schatten. Für Teilnehmer mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Tusche (Zeichentusche schwarz oder sepia), verschiedene Zeichenfedern, Federhalter, Zeichenblock A4 oder A3 (Papiere mit glatter Oberfläche). Zeichenfeder, Federhalter und Tusche können auch beim Dozenten ausgeliehen werden.

8108 Zeichnen für (Un-) Talentierte — NEU — EUR 34,50

Robert Baloiu
Freitag, 20.03.15, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 21.03.15, 10:30 - 16:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
In diesem Kurs erlernen Sie auf spielerische Art und Weise die Grundlagen des Zeichnens: Proportion, Räumlichkeit, Umgang mit Linie, Punkt und Flächen, Tonwerte und Schraffuren. Daneben probieren Sie verschiedene Zeichenmaterialien aus. Talent spielt dabei keine große Rolle, Hauptsache, Sie haben Spaß am Zeichnen.
Bitte mitbringen: Bleistifte (HB - 2B), Zeichenblock Din A4 oder Din A3, Radiergummi und Spitzer. Materialkosten ca. 5,00 Euro im Kurs.

8109 Zeichen- und Maltechniken — EUR 34,50

Schnupperkurs am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene
Robert Baloiu
Freitag, 15.05.15, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 16.05.15, 10:30 - 16:30 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Im Mittelpunkt wird die Vermittlung einer breiten Palette an Ausdrucksmöglichkeiten stehen. Sie erfahren, wo Ihre persönlichen Vorlieben und Stärken liegen. Bleistift, Farbstift, Kohle, Grafit, Pastellstifte und Kreiden sowie Tusche werden Ihre Begleiter während der zwei Tage sein. Alle Materialien und verschiedene Papiere werden zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: Eine Mappe (DIN A3) zur Aufbewahrung der entstandenen Arbeiten.
Materialkosten 5,00 EUR bis 10,00 EUR im Kurs

8110 Perspektivisches Zeichnen — EUR 30,00

Andreas Kölblinger
Dienstag, 10.03.15, 18:30 - 21:00 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Im Kurs „Perspektivisches Zeichnen“ möchte ich Ihnen zeigen, wie man mit einfachen Mitteln auf einem zweidimensionalen Blatt dreidimensionale Körper darstellen kann. Ich werde Ihnen die klassischen Parallelperspektiven, die Zwei-Fluchtpunktperspektive und die Zentralperspektive zeigen. Außerdem werden wir uns durch Freihandzeichnungen mit den Themen Horizont und Tiefenteilung auseinandersetzen. Wir werden an den drei Terminen auch kleine Exkursionen unternehmen, bei denen vor Ort gezeichnet wird.
Bitte mitbringen: verschiedene Stifte, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden und Filzer, Skizzenbuch oder Skizzenblock, Lineal und Geodreieck.

8111 Freihandzeichen - Die Reiseskizze — NEU — EUR 30,00

Andreas Kölblinger
Dienstag, 07.07.15, 18:30 - 21:00 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Die Reiseskizze war vor der Erfindung des Fotoapparats die einzige Möglichkeit Eindrücke, die man auf einer Reise hatte bildlich einzufangen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie man diese schöne Methode Erinnerungen zu sammeln, noch heute mit wenig Zeitaufwand anwenden kann. Ziel ist einen Ort, ein Gebäude oder Menschen zu betrachten und mit kleinen Skizzen, die nicht perfekt sein müssen, zu studieren. Das Ergebnis ist eine Reihe von Zeichnungen, die Sie ganz individuell an das Erlebte erinnern. Wir werden an den drei Terminen auch kleine Exkursionen unternehmen, bei denen vor Ort gezeichnet wird.
Mitzubringen sind: verschiedene Stifte, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden und Filzer, Skizzenbuch oder Skizzenblock.

Digitale Fotografie - der Experimentierkurs

Einführung in die Fotografie für Kinder und Jugendliche von 11 - 16 Jahre
siehe Kurs 3501

8112 Digitale Fotografie - Bildgestaltung in der Fotografie — EUR 40,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Harald Jantschke
Samstag, 18.04.15, 10:00 - 16:00 Uhr
Samstag, 25.04.15, 10:00 - 16:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Sie haben einen digitalen Fotoapparat, vielleicht sogar eine neue Spiegelreflexkamera und fotografieren gern, doch wenn sie die Fotos auf ihren Computer laden oder in einem

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fotogeschäft entwickeln, sind sie nicht ganz zufrieden mit den Ergebnissen. Die Schärfe stimmt, die Belichtung ist korrekt, das Motiv ist gut gewählt. Woran liegt es dann? Richtig, zu einem guten Foto gehören, neben der Beherrschung der Technik, die grundlegenden gestalterischen Kenntnisse. An zwei Wochenenden werden Ihnen in Theorie und Praxis elementare Gestaltungsgrundlagen vermittelt. Kursinhalt: Bildaufbau/ Komposition, Perspektive und Standortwahl, Farbenlehre, Objektive und Brennweite, Zeit - Blendenrelation, Schärfentiefe, Weißabgleich Bewegungsunschärfe, High- und Low-Key Aufnahmen.
Bitte mitbringen: Einen digitalen Fotoapparat (idealerweise Spiegelreflex). Eine Auswahl von maximal 10 eigenen Fotografien auf SD Karte oder per upload spätestens 3 Tage vor Kursbeginn: Zugangsdaten bei **info@hm-productions.de betreff: VHS** anfordern). Warme und praktische Kleidung für Außenaufnahmen.

8113 Digitale Fotografie: „Im wunderschönen Monat Mai, als alle Knospen sprangen..." EUR 40,00

Natur- und Landschaftsfotografie für Anfänger und Fortgeschrittene
Workshop mit Exkursion
Harald Jantschke
Freitag, 08.05.15, 20:00 - 21:30 Uhr
Samstag, 09.05.15, 9:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
In diesem Kurs lernen sie, vorwiegend praktisch, das Arbeiten in der freien Natur.
Kursinhalt: Raumauffassung, Motivsuche, richtige Objektivwahl, Schärfentiefe, Ausschnitt, Arbeiten im Tele- und Makrobereich.
Bitte mitbringen: Kamera (wenn möglich Spiegelreflex/ DSLR) mit Bedienungsanleitung, Fernauslöser für die Kamera, evtl. Objektiv für den Telebereich, Kamerastativ (kann für 2 - 3 Kursteilnehmer, gestellt werden), warme und praktische Kleidung für Außenaufnahmen, Regenschirm oder Regenschutz für den Fotoapparat. Am 08. Mai 2015 von 20:00 bis 21:30 Uhr Vorbesprechung und Einführung, am 09. Mai 2015 ab 9:00 Uhr bis ca. 18:30 Uhr Exkursion mit Bayernticket/ oder PKW in die Fränkische- oder Hersbrucker Schweiz.
Bei schlechtem Wetter verschiebt sich der Termin automatisch um 1 Woche auf den nächsten Samstag, den 16. Mai 2015 oder nach Absprache **(info@hm-productions.de)**.

8114 Digitale Fotografie - Gestaltungspraxis II - Portrait & Menschen (Faces & People) EUR 50,00

Der Kurs für Fortgeschrittene und Absolventen des
Porträtkurses I oder Bildgestaltungskurses
Blockseminar an zwei Wochenenden
Harald Jantschke
Freitag, 20.03.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 21.03.15, 9:00 - 15:00 Uhr
Samstag, 28.03.15, 9:00 - 15:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Basierend auf dem Porträtkurs I wollen wir unser Wissen über das Fotografieren von Menschen vertiefen. Inszenierungspraxis, Posing, räumliche Darstellung, und die anschließende Bearbeitung mit Photoshop Lightroom stehen im Vordergrund. Lernen wir Menschen gut und vorteilhaft ins Bild zu setzen. Sowohl bei Portrait, als auch Ganzkörperaufnahmen. Die Kenntnis der psychologischen Wirkung eines Fotos spielt hierbei eine große Rolle. Wie kann ich eine Person interessant abbilden und wirkungsvoll inszenieren?
Bitte mitbringen: Einen digitalen Fotoapparat (idealerweise Spiegelreflex). Eine Auswahl von 10 eigenen Fotografien auf SD-Card, Ausdruck oder per Upload. Zugangsdaten bitte über **info@hm-productions.de, betreff: VHS** anfordern. Kostenbeitrag für für ein Fotomodell im Kurs: 5,00 Euro bis 8,00 Euro (je nach Teilnehmerzahl) pro Person.

8115 Digitale Fotografie - Live Action Fotografie und Reportage für Anfänger und Fortgeschrittene **EUR 50,00**

Blockseminar an 3 Samstagen
Harald Jantschke
Samstag, 20.06.15, 10:00 - 15:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Samstag, 27.06.15, 16:00 - 18:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Montag, 29.06.15, 19:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Alle wollen raus, der Sommer ist da! Sie kennen das, die ersten längeren Sonnentage kommen und mit diesen die unzähligen Veranstaltungen, Feste und Events im Freien. Und was macht der/die ambitionierte Fotograf/ in? Wir stehen in erster Reihe und schießen Fotos. Doch eine ganze Menge ist zu beachten, wenn man auf Veranstaltungen fotografieren will. Vorplanung, technische Lösungen und Konzepte sind gefragt und müssen erarbeitet werden.
Einführung in die rechtlichen Aspekte der Personenfotografie, Genehmigungen einholen, Recht am eigenen Bild, fotografieren unter erschwerten Bedingungen, Bildkomposition, Auswertung und Austausch über die erarbeiteten Fotografien mit anschließender Bearbeitung in Photoshop Lightroom zur Veröffentlichung etc.
Die Hillman's Bluesband hat sich bereit erklärt, dass wir in einem Konzert von ihnen fotografieren, wenn sie Nutzungsrechte für die Fotografien von uns erhalten. Geplant ist zudem eine kleine Ausstellung im Foyer des Rathauses Oberasbach.
Bitte mitbringen: Einen digitalen Fotoapparat (idealerweise Spiegelreflexkamera), Stativ und die Bedienungsanleitung
Samstag 20. Juni 2015, 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr Vorbesprechung und Einführung
Samstag 27. Juni 2015, Spielzeit Laufer Altstadtfest ca. 2 Stunden Nachmittag bis früher Abend, genauer Termin wird noch bekanntgegeben.
Montag 29. Juni 2015, 19:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr oder nach Vereinbarung Nachbesprechung und Bearbeitung der Fotos.
Bei Fragen bitte unter **info@hm-productions.de melden: Betreff: VHS**

Vom ersten Foto bis zum fertigen Produkt
siehe Kurs 2701

Fotospaziergang Oberasbach in und um Alt-Oberasbach
siehe Kurs 1317

Handwerkliches Gestalten

Silberschmuck für Hals und Finger
Für Kinder ab 10 Jahren und interessierte Erwachsene
siehe Kurs 3404

8201 Silberringe „de Luxe“ **EUR 15,50**

Renate Brandel-Motzel
Samstag, 07.03.15, 14:00 - 17:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Gestalten Sie Ihren individuellen Silberring, verziert mit echten oder synthetischen Edelsteinen, in vielen verschiedenen Farben vorrätig und/oder dezenten bis opulenten silbernen Ornamenten. Keine Vorkenntnisse nötig. Falls die Zeit noch reicht, sind auch passende Ohrstecker oder Anhänger möglich. Materialkosten (10,00 EUR bis ca. 60,00 EUR) direkt im Kurs. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

8202 Freundschaftsringe und Wickelringe aus Silber — EUR 12,00

Trendy Silberringe für Sie und Ihn
Renate Brandel-Motzel
Mittwoch, 06.05.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Sie fertigen einen Freundschaftsring, einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, eventuell auch mehrere, oder einen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten „Wickelring“ aus echtem Silber 925 Sterling, passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines lieben Freundes. Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden. Erfahrene Teilnehmer haben die Möglichkeit einen Ring aus „Mokume-Gane-Material“ anzufertigen.
Materialkosten: Freundschaftsringe (6,00 EUR bis 26,00 EUR), Wickelringe (24,00 EUR bis 33,00 EUR) direkt im Kurs. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

8203 Stapel-, Spiel- und Spitzenringe aus Silber — EUR 17,50

Renate Brandel-Motzel
Mittwoch, 17.06.15, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Das ist der neue Trend: Tragen Sie drei oder mehrere schmale Ringe mit unterschiedlicher Oberflächenoptik „gestapelt“ an einem Finger, oder weitere passende Ringe an den vorderen Fingergliedern.
Dauerbrenner dagegen sind Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt.
Fein wie der Schmuck von Feen und Elfen sind die Ringe aus zartem Galerieband in durchbrochener filigraner Spitzenoptik.
Materialkosten: Stapelringe ca. 6,00 Euro bis 12,00 Euro, Spielringe ab 30,00 Euro und Spitzenringe ca. 7,00 Euro bis 21,00 Euro. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

8204 Oglagla - die besondere Art der Perlenkette — EUR 10,50

Frauke Gugat
Donnerstag, 16.04.15, 18:15 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Diese Art des Fädelns wird zwar nur so ähnlich geschrieben wie der bekannte französische Ausdruck, auch die darauf basierende Perlenkette wird jedoch Bewunderung hervorrufen. Mit relativ einfachen Schritten entsteht eine zarte, luftige Sommerkette, die je nach Wunsch schlichter oder üppiger gestaltet werden kann. Die Farben sind frei wählbar. Ein Modell kann auf der Internetseite der Kursleiterin www. fuerther-perlenkunst.blogspot.de besichtigt werden. Das Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

8205 Perlenkette häkeln — EUR 17,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Frauke Gugat
Samstag, 09.05.15, 13:15 - 18:00 Uhr /
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Haben Sie schon einmal Perlen gehäkelt? Gestalten Sie einzigartige Ketten von dezent bis extravagant, ganz nach Ihrem eigenen Geschmack und Farbvorstellungen.
Eine große Auswahl unterschiedlicher Perlen steht zur Verfügung und kann bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte bringen Sie, soweit vorhanden, eine Häkelnadel der Stärke 1,0 oder 1,25 mit. Anfallende Materialkosten werden anteilig verrechnet und sind bei der Kursleiterin zu entrichten. Vorkenntnisse im Häkeln sind nicht erforderlich.

Perlentiere & Co - Für Kinder ab 8 Jahren

siehe Kurs 3417

8206 Seifenworkshop — EUR 17,00

Anja Schönekeß
Samstag, 11.07.15, 10:00 - 14:00 Uhr
Bachstr. 65, 90522 Oberasbach
Sie wollten schon immer mal wissen wie handgesiedete Naturseife hergestellt wird? Dann sind Sie hier genau richtig!
Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse der Seifenherstellung im traditionellen Kaltrührverfahren. Zuerst werden die Seifenzutaten vorgestellt: pflanzliche Öle, destilliertes Wasser, Farbstoffe, getrocknete Blüten und Kräuter, Zusatzstoffe wie Bienenwachs, ätherische Öle oder andere Duftstoffe, Natronlauge. Dann setzen wir die Theorie in die Praxis um und alle Teilnehmenden „sieden“ Ihre eigene Naturseife. Am Ende des Kurses nimmt jede/r seine selbstgesiedete Naturseife mit nach Hause. Nach Einhaltung einer Reifezeit entfaltet die Seife ihren angenehmen Duft und schäumende Kraft; dann ist sie zur Verwendung bereit. Außerdem erhalten Sie schriftliche Kursunterlagen, um jederzeit mühelos Ihre eigene Naturseife kreieren zu können. Die Teilnehmer stellen in kleinen Gruppen Seife her, die dann mit nach Hause genommen wird. Verschiedene Färbe- und Gestaltungsmöglichkeiten werden vorgestellt.
Die Teilnehmer bringen mit:
- einen Kunststoffbehälter in der Größe eines 1 kg Eisbechers
- ein Handtuch oder eine kleine Decke (zum Einwickeln des Seifenbehälters beim Heimtransport)
- eine Schutzbrille
- Gummihandschuhe
- Kleidungsschutz bzw. alte Kleidung

... und nehmen mit nach Hause:
- Unterlagen zum Seifensieden im Kaltverfahren
- einfache erste Grundrezepte
- und ein gutes halbes Kilo selbstgesiedete Naturseife!

Seifensieden erfordert ein großes Maß an Vorsicht. Natriumhydroxid ist stark ätzend und nur unter Sicherheitsmaßnahmen zu verarbeiten. Schutzkleidung ist unerlässlich. Kinder können an den Kursen nicht teilnehmen. Materialkosten ca. 6,00 Euro im Kurs.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 268!

Mosaiken nach Herzenslust — EUR 39,00

8207 Margaretha Mayr
Samstag, 25.04.15, 10:00 - 17:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

8208 Margaretha Mayr
Sonntag, 26.04.15, 10:00 - 17:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
An diesem Tag können Sie Mosaikobjekte für den Garten oder für triste Haus- und Garagenwände anfertigen. Das kann sein ein fröhlicher Gekko, eine funkelnde Gartenkugel, eine leuchtende, goldene Sonne, eine erdfarbene Spirale, Hingucker für den Wegesrand, eine einzigartige Gartenstele, ein origineller Mosaiktisch (Tisch bitte mitbringen), ein außergewöhnliches Namensschild für den Eingangsbereich, eine farbenfrohe Vogeltränke, fröhliche Mosaikblumen usw. Gerne können Sie auch Objekte von zu Hause mitbringen, die Sie verschönern wollen wie z.B. Blumentöpfe, Einweckgläser für Windlichter, alte Vasen, Übertöpfe, Tabletts, Briefkasten usw. Eine große Fülle von Material steht für Sie bereit. Bei besonderen Wünschen bitte die Kursleiterin vorher anrufen:
Tel. 0911/971 36 62. Materialkosten je nach Verbrauch 20,00 EUR bis 40,00 EUR.

8209 Steinbildhauerei — EUR 40,00

Ein Wochenende im Bildhaueratelier
Michaela Biet
Freitag, 06.03.15, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 07.03.15, 11:00 - 16:00 Uhr
Atelier Biet, Brettergartenstr.70, 90427 Nbg. Zufahrt über Mühlweg
In dem Wochenendseminar haben Sie die Möglichkeit, die Bearbeitung von Sandstein zu erproben. Handwerklichen Grundkenntnisse, Entwurf und Ausführung einer Skulptur können erlernt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Steinblöcke in verschiedenen Größen stehen im Atelier zur Auswahl.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, festes Schuhwerk, Schutzbrille und Arbeitshandschuhe. Materialkosten: 15,00 EUR bis 40,00 EUR (je nach Größe der Steinblöcke) im Kurs.

8210 Cajon selber bauen — EUR 30,00

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
Martin Kosog
Samstag, 27.06.15, 9:30 - 17:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Die Cajon, sprich ka'chon, ist ein perkussives Musikinstrument. Ursprünglich aus Kuba und Peru stammend, war die Cajon einfach eine Fisch- oder Zuckerrohrkiste (cajon = span. Kiste/ Schublade). Heute ist die Cajon zu einem wichtigen Bestandteil des Flamenco geworden. Aber auch in Mitteleuropa und den USA hat die Cajon in der modernen Musik unaufhaltsam Einzug gehalten, sei es wegen der erstaunlichen Klangvielfalt oder wegen der Handlichkeit bei kleinen Clubkonzerten, am Lagerfeuer oder im Kinderzimmer zu Hause. Sie bauen in diesem Seminar aus mehrschichtigem Multiplex- Sperrholz, Holzleisten, Holzleim und nur wenigen Schrauben eine hochwertige Cajon in der Größe 30 x 30 x 47 cm. Wahlweise für Kinder auch 40 cm Höhe. Für die Bereitstellung der notwendigen Arbeitsmittel und aller Bauteile mit Snareteppich und Gummifüßen fallen zusätzlich 35,00 EUR Materialkosten an. Diese sind im Kurs zu bezahlen.
Bitte in „Arbeitskleidung" kommen und Getränke und Pausenverpflegung mitbringen.
Sie können folgendes Hilfsmaterial selber mitbringen (nicht Voraussetzung): Meterstab/ Lineal, Bleistift, Akku- Schrauber oder Minischrauber mit Bohrer 3mm und Torx- Bit 10, Senker, Leimklammern oder große Wäscheklammern, Holzleim (z.B. Ponal-Express), Schleifpapier Körnung 100/120/150, Schraubzwingen (mind. 50 cm lang).

8211 Keramik - Arbeiten mit Ton — EUR 70,50

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene
Barbara Becker
Montag, 20.04.15, 18:30 - 21:00 Uhr, 9x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Nach dem Erlernen der Grundlagen im Töpfern (Ton und Glasur) entstehen hier eigene, ganz persönliche Werke: Geschenke oder Nützliches für Haus und Garten. Verschiedene Tonsorten, bleifreie Glasuren, Engoben, ebenso wie Töpfermaterial und Bücher stehen zur Verfügung. Kommen Sie in eine frohe, kreative Runde, in der Sie sich bald wohl fühlen. Materialkosten anteilig im Kurs.

Textiles Gestalten

8301 Modekreationen selbst nähen — EUR 113,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Claudia Heid
Montag, 02.03.15, 18:30 - 21:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Haben Sie Lust Ihre eigene selbstgeschneiderte Mode zu tragen und sich mit anderen Teilnehmern, mit dem gleichen Hobby, über Ideen auszutauschen? Unter Anleitung und individueller Beratung einer jungen Schneidermeisterin können Sie mit einfachen Details und modischen Kniffen ein flottes Outfit nach Ihren Wünschen fertigen. Nähmaschine, Schnitt und übliches Nähzubehör bitte mitbringen. Telefonische Anfragen zur Stoff und Modellauswahl sind bei der Kursleiterin unter der Tel. 0911/7 23 46 88 möglich.

8302 Nähkurs für Fortgeschrittene — EUR 75,50

Anna Hegendörfer
Donnerstag, 05.03.15,
18:00 - 21:00 Uhr, 8x
Mittelschule Oberasbach,
V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2

Machen Sie in lockerer, kreativer Runde Schneidern zu Ihrem Hobby. Unter Anleitung einer erfahrenen Schneidermeisterin entstehen auf Sie abgestimmte Kleidungsstücke. Sie möchten sich einen schönen Mantel, ein schickes Kleid, eine Hose, ein Abendkleid oder andere schöne Sachen nähen? Bringen Sie Schnitte, Stoff, Nähzeug und Nähmaschine mit und Sie gehen am Ende des Kurses mit dem ein oder anderen flotten Kleidungsstück nach Hause. Selbstverständlich werden auch Änderungen durchgeführt. Anfänger mit geringen Vorkenntnissen sind ebenfalls willkommen.

8303 Klöppeln - alte Kunst neu belebt — EUR 70,00

für Anfänger und Fortgeschrittene
Silvia Rammler
Dienstag, 17.03.15, 16:00 - 18:00 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Klöppeln, die alte Handwerkskunst die sich kinderleicht erlernen lässt - mit tausend Möglichkeiten alte Klöppelspitze oder auch sehr moderne Varianten zu klöppeln.
Die Materialien sind so unterschiedlich, ob mit Leinen, Baumwolle oder Seidengarn, sogar Bast oder Gold und Silberdraht kann verwendet werden. Die Farbenvielfalt ist unendlich. Ob Deckchen, Borten, Blumen, Figuren, Tiere, der Ideenvielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Ich würde mich sehr freuen wenn Sie meinen Klöppelkurs zahlreich besuchen würden. Anfänger aber auch Fortgeschrittene sind sehr willkommen! Anfänger bitte 3 Wochen vor Kursbeginn bei der Kursleiterin unter Tel. 0911/606739 melden. Benötigtes Material kann durch die Kursleiterin besorgt werden. Materialkosten im Kurs.

Patchwork - Schnellschneidetechniken

8304 **Elisabeth Cleve** **EUR 48,00**
Mittwoch, 04.03.15 18.03.15 / 15.04.15 / 29.04.15
jeweils 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2

8305 **Elisabeth Cleve** **EUR 60,00**
Mittwoch, 11.03.15 / 25.03.15 / 22.04.15 / 06.05.15 / 20.05.15
jeweils 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2

8306 **Elisabeth Cleve** **EUR 48,00**
Mittwoch, 17.06.15 / 01.07.15 / 15.07.15 / 29.07.15
jeweils 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Sie verfügen über Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Nähmaschine und möchten nun die vielfältigen Möglichkeiten des Patchworks entdecken? In kreativer Atmosphäre mit anderen Nähbegeisterten erlernen Sie die Grundtechniken des Patchworks. Dazu gehören der Umgang mit den Hilfsmitteln wie Rollschneider und Lineal ebenso, wie das Kennenlernen von Fachbegriffen, traditioneller Muster und moderner Designs. Sie erlernen Patchwork-Schnellschneidetechniken, das Entwerfen und Zusammensetzen der Blöcke, das Verbinden der drei Lagen: Top, Vlies, Rückseitenstoff, sowie Quilten per Hand oder Maschine und das Fertigstellen durch die Umrandung.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Baumwollstoffe, auch Reste (gewaschen und gebügelt), Rollschneider, Matte, Lineal.

Irmgard Zettl

Ich liebe es meine kreative Tätigkeiten mit Kindern und Erwachsenen zu teilen.
Seit ca. 2 Jahren habe ich neben Stricken und Basteln große Freude am Filzen entdeckt.
Das Einfilzen von Seifen macht mir besonders viel Spaß, deshalb freue ich mich, den Kursteilnehmern das Filzen näherzubringen und mit ihnen die Freude an der kreativen Beschäftigung zu teilen.

8307 Einfilzen von Bioseifen NEU EUR 9,00

Irmgard Zettl
Dienstag, 19.05.15, 19:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Handgemachte Bioseifen werden mit Schafwolle eingefilzt und mit kreativen Verzierungen verschönert. Durch das Einfilzen ergibt sich ein besonders weicher Schaum mit Peelingeffekt. Ein liebevoll selbst gefertigtes Geschenk für gute Freunde oder sich selbst.
Keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten 10,00 Euro.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

8308 Strohhut Workshop — EUR 35,00

Wochenendkurs
Manuela Schopper
Montag, 13.04.15, 19:00 - 20:00 Uhr, Vorbesprechungstermin
Samstag, 25.04.15, 9:45 - 13:00 Uhr
Sonntag, 26.04.15, 10:00 - 16:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Haben Sie Lust, einen Strohhut selbst zu fertigen? Unter persönlicher Anleitung einer Modistenmeisterin können Sie dieses Handwerk erlernen. Zuerst wird der Strohrohling über eine Holzform gezogen und am nächsten Tag mit verschiedenen Materialien dekoriert. Bitte mitbringen: Bügeleisen, Nähzubehör, Fingerhut, Kombizange, Plastikschüssel, altes Geschirrhandtuch, Fön und Dekomaterial (Stoffe, Perlen, Feder). Weitere Auskünfte bei der Kursleiterin unter der Tel.: 0911/289479 möglich. Materialkosten 35,00 - 40,00 € im Kurs. Vorbesprechungstermin, Montag, 13.04.2015, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr.

Musik und Gesang

8401 Singen tut gut — EUR 25,00

Offener Singkreis
Georgina Demmer
Mittwoch, 25.03.15 / 22.04.15 / 20.05.15 / 17.06.15 / 15.07.15
jeweils 20:00 - 21:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wer gehen kann, kann auch tanzen. Wer sprechen kann, kann auch singen. Eingeladen sind alle, die einfach mal wieder ungezwungen singen möchten, auch diejenigen, die immer noch von sich glauben, nicht singen zu können. Wir „proben“ nicht, wir singen einfache Lieder (Jahreszeitenlieder, Mantras, Chants, Popsongs) aus verschiedenen Kulturen.

8402 Workshop Pop-Gesang — EUR 15,50

Sven Wackershauser
Samstag, 07.03.15, 10:30 - 17:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Im Workshop werden grundlegende Eigenschaften der Stimme erläutert, verschiedene Aspekte von Pop-Gesang beleuchtet, einfache Übungen ausprobiert und direkt in einer Liederarbeitung umgesetzt. Der Workshop richtet sich an alle, die Lust am Singen haben und Ihren Horizont erweitern möchten. Für Anfänger und Fortgeschrittene. **Nebeninhalte:** Stimmkrankheit, Physiologie, Mikrofontechnik etc. können nach Bedarf behandelt werden.

8403 Wir spielen Akkordeon — EUR 70,00

Edeltraud Fassel
Mittwoch, 04.03.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 10x
Kurt-Schumacher-Str. 70, 90522 Oberasbach
Wir spielen ein buntes Unterhaltungsprogramm.

8404 Gitarre I - kompakt — EUR 75,00

Siegfried Schmidt
Donnerstag, 05.03.15 / 12.03.15 / 19.03.15 / 16.04.15 /
07.05.15 / 21.05.15 / 11.06.15 / 09.07.15
jeweils 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Aufgrund eines bewährten Unterrichtskonzeptes ist es den Teilnehmern möglich, sofort in der ersten Stunde ein Lied zu begleiten. Wir lernen vier Akkorde A,D,E,H7, spielen Lieder mit einfachen Rhythmen, üben elementare Techniken der Liedbegleitung und lernen dabei die korrekte Notation und Sprache der Musik.

8405 Gitarre IV **EUR 81,00**

Siegfried Schmidt
Montag, 02.03.15 / 09.03.15 / 16.03.15 / 13.04.15 / 27.04.15 / 18.05.15 / 08.06.15 / 06.07.15
jeweils 19:00 - 21:10 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Entsprechend den gemeinsam ausgewählten Liedern werden bisherige Anschlagtechniken und Zupfmuster vertieft oder variiert. Schwerpunktmäßig werden Rhythmen mit 16tel Microtime geübt.

8406 Gitarre - Ensemble-Arrangement **EUR 75,00**

Siegfried Schmidt
Mittwoch, 04.03.15 / 11.03.15 / 18.03.15 / 15.04.15 / 29.04.15 / 20.05.15 / 10.06.15 / 08.07.15
jeweils 19:15 - 21:15 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Das Angebot ergänzt die vorausgegangenen Gitarrenkurse I-IV. In Absprache mit den Teilnehmern wird ein Repertoire aufgebaut. Eventuell neue notwendige Begleittechniken werden erlernt und gegebenenfalls wichtige gitarristische Themen wiederholt und vertieft.

Gitarre für Jugendliche ab 12 Jahren
siehe Kurse 3205 - 3210

Blockflöte für Kinder von 7 bis 9 Jahren
siehe Kurs 3201

Klavier für Kinder von 10 bis 14 Jahren
siehe Kurse 3202 - 3204

Tanz

Jazzdance
siehe Kurse 7279 - 7280

Orientalischer Tanz - Bauchtanz
siehe Kurse: 7281 - 7282

Orientalischer Tanz - für Mädchen
siehe Kurse 3211 - 3212

Tanzkurse für Jugendliche
Ausbildung zum Dance Coach und Tanzworkshop „Dance Mix“, „Hip Hop“, „Bollywood“
siehe Kurse 3606 und 3607 - 3609

8501 WestCoastSwing I **EUR 45,00**

Tanzschule Forum
Freitag, 06.03.15, 18:00 - 19:00 Uhr, 4x
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14, Oberasbach
Der West Coast Swing WCS ist ein relativ junger Tanz und gehört in den USA zu den angesagtesten Paartänzen. Das West Coast Swing-Fieber schwappt nun auch nach Europa über und findet eine stetig wachsende Zahl begeisterter Fans. Entwickelt hat sich der West Coast Swing an der Westküste der USA in den 50er Jahren aus dem Lindy Hop und Jitterbug der 30er- und 40er-Jahre. Der Name West Coast Swing etablierte sich jedoch erst Anfang der 60er-Jahre.Typisch für den WCS sind seine weichen und geschmeidigen Bewegungsabläufe die zu moderner Musik getanzt werden.

8502 WestCoastSwing II **EUR 45,00**

Tanzschule Forum
Freitag, 17.04.15, 18:00 - 19:00 Uhr, 4x
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14, Oberasbach
Hier geht der WestCoastSwing Tanz weiter mit schönen Figuren und Variationen.

8503 American Line- & Partner Dance **EUR 30,00**

Markus Schmid
Samstag, 18.04.15, 9:00 - 11:00 Uhr, 6x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Haben Sie Spaß am Tanzen, aber keine(n) Partner(in)? Der amerikanische Line Dance ist ein „Tanzvergnügen“ ohne Partnerzwang. Die Schrittkombinationen werden in Reihenformation ohne feste(n) Tanzpartner(in) zu „New Modern“ Country & Western Music, Pop, Rock, etc. getanzt. Die Choreographien sind leicht zu erlernen, für jede Altersklasse - besonders auch für Männer - geeignet und ideal für das Training der Kondition & Koordination. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Bitte Turn- oder Tanzschuhen - keine Straßenschuhe - mitbringen/tragen!

8504 Tango Argentino - leicht Fortgeschrittene und Quereinsteiger **EUR 60,00**

Petra Lutz, Ernst Lehmann
Freitag, 06.03.15,
20:30 - 21:45 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Tango Argentino ist ein Tanz, der vom Dialog zwischen den Partnern lebt, die gemeinsam als Führender und Folgende ihre Schrittfolgen entwickeln. Dieses Miteinander macht bereits ohne komplizierte Figuren viel Freude und lässt bei schöner Musik den Alltag vergessen. In diesem Kurs arbeiten wir weiter an den Grundlagen des tänzerischen Gehens, erweitern das Figurenrepertoire und wollen viel Spaß am Experimentieren und Tanzen vermitteln.
Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen keine Gummisohlen, am besten Glatt- oder Chromleder. Einzelpersonen nehmen wir gerne auf die Warteliste und unterstützen die Tanzpaarbildung.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 266/267). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

8505 Tango Argentino - Mittelstufe und Quereinsteiger — EUR 60,00

Petra Lutz, Ernst Lehmann
Freitag, 06.03.15, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
In diesem Kurs legen wir viel Wert auf Basisübungen und den Kontakt im Paar, erweitern das Figurenrepertoire und unterrichten Elemente aus traditionellem und modernem Tango Nuevo, Milonga und Vals. In lockerer Atmosphäre und bei schöner Musik gehen wir auf jedes Paar individuell ein. Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen keine Gummisohlen, am besten Glatt- oder Chromleder. Einzelpersonen nehmen wir gerne auf die Warteliste und unterstützen die Tanzpaarbildung.
Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen, keine Gummisohlen, am besten Glatt- oder Chromleder. Einzelpersonen nehmen wir gerne auf die Warteliste und unterstützen die Tanzpaarbildung.

8506 Tango-Nuevo — EUR 60,00

Petra Lutz, Ernst Lehmann
Montag, 23.03.15 / 20.04.15 / 04.05.15 / 11.05.15 / 15.06.15 / 22.06.15 / 29.06.15 / 13.07.15 / 20.07.15 / 27.07.15
jeweils 19:00 - 20:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Der Tango-Nuevo richtet sich an Tangotänzerinnen und -tänzer, mit soliden Basiskenntnissen, die sich in der neueren Tango-Musik (Nuevo, Elektro) und auch mal auf einen Non-Tango dynamisch bewegen wollen. Wir lernen die Welt außerhalb der Achse kennen und spielen schon mal mit Hebern oder einen Hüpfer und vermitteln die Freude an dieser besonderen Spielart des Tango-Argentino. Die Lehrer tanzen selbst seit vielen Jahren traditionellen Tango-Argentino und sind begeisterte Nuevo-Tänzer.
Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen, keine Gummisohlen, am besten Glatt- oder Chromleder. Einzelpersonen nehmen wir gerne auf die Warteliste und unterstützen die Tanzpaarbildung.

8507 Irischer Stepptanz für Anfänger — EUR 40,00

Daniela Steub
Samstag, 14.03.15, 10:00 - 11:30 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Der irische Stepptanz hat in den letzten Jahren - nicht zuletzt durch Shows wie „Lord of the Dance“ und „Riverdance“ - immer neuen Zuspruch und begeisterte Anhänger gefunden. Lassen Sie sich von der belebenden und faszinierenden Musik mitreißen und erleben Sie einen Hauch von Irland, der Spaß macht und gleichzeitig die geistige und körperliche Fitness steigert. Für den irischen Tanz brauchen Sie keinen Partner, nur nach Möglichkeit Schuhe mit Ledersohle oder glatter Sohle (keine Gummisohle).
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

8508 Scottish Country Dancing - Schottische Volkstänze — EUR 28,00

Mini-Kurs, auch für Anfänger und Wiedereinsteiger
Gitta Ott
Freitag, 06.03.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 4x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Fröhlich schnelle Jigs und Reels oder elegante Strathspeys, wichtig ist das Miteinander! Scottish Country Dancing ist Teamarbeit. Zu zweit, zu viert oder zu sechst bewegen wir uns mit vielfältigen Figuren durch die Tänze. Neben dem Spaß am Tanzen fördern wir auch Kondition, Gedächtnis und räumliches Vorstellungsvermögen.
Kein fester Tanzpartner und keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte Schuhe ohne oder mit flachem Absatz mitbringen.

8509 Deutscher Volkstanz **EUR 35,00**

Anneliese Schultheiß
Mittwoch, 25.02.15, 19:45 - 21:15 Uhr, 10x
am 04.03.15 kein Kurs
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Nach einem harten Arbeitstag ist das Tanzen ein willkommener Ausgleich. Es macht Spaß und hält fit. Sie sollten die Grundschritte für Walzer, Schottisch und Dreher kennen.

8510 Fränkischer Volkstanz mit „Blick über den Zaun“ **EUR 40,00**

Fritz Arnold
Mittwoch, 04.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Auf dem Programm stehen Ein-, Zweipaar- und Gruppentänze als idealer Freizeitsport. Die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Willkommen sind auch Anfänger, die den Walzer als Grundtanz können sollten.

Bitte beachten Sie dazu auch die Veranstaltung
30 Jahre Lichtmesstanz der Volkshochschule

Öffentlicher Volkstanzabend am 14.02.2015 um 20:00 Uhr, Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16, 90522 Oberasbach.
Fränkische Volkstänze mit den Zirndorfer Musikanten. Alle Tänze werden vorgeführt. Die Tanzleitung übernimmt Frau Paula Sadlo.
Kartenvorverkauf (Vorverkaufspreis 6,00 EUR) über
Herrn **Friedrich Gustav Auner, Tel. 0911/69 80 46**

Anzeige Bollmann

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Hinweise

Anmeldung
Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Anmeldungen sind jederzeit schriftlich per Anmeldeschein, per Fax, per E-Mail oder über das Internet möglich. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Bitte warten Sie diesbezüglich auch nicht auf die Abbuchung. Die Kursgebühr wird in den meisten Fällen erst nach Kursbeginn eingezogen. Bei Überbelegung oder Nichtzustandekommen Ihres Kurses erhalten Sie rechtzeitig eine Absage mit dem evtl. Hinweis auf einen Alternativkurs. Die Teilnahme an einer vhs-Veranstaltung ohne gültige Anmeldung ist nicht zulässig.

Persönliche Anmeldung
Teilnehmer, die Barzahlung bevorzugen, können ihre Kursgebühr zu den angegebenen Öffnungszeiten der Volkshochschule einbezahlen.

Internet-Anmeldung
Über die Adresse www.vhs-oberasbach.de können Sie bequem vom PC aus Ihre Kurse auswählen und buchen. Ihre Daten werden sicher und verschlüsselt übertragen. Bitte füllen Sie auch hier das abrufbare Anmeldeformular korrekt aus.

Umbuchungen
Wenn Sie die Veranstaltung wechseln möchten, benachrichtigen Sie uns, wir versuchen eine geeignete Ausweichveranstaltung zu finden.

Bezahlung
Für die Teilnahme an Veranstaltungen sind jeweils Gebühren und Entgelte in einer Höhe zu entrichten, wie sie in den Kursbeschreibungen angegeben sind. Die Gebühren und Entgelte werden sofort zur Zahlung fällig und im Rahmen des SEPA-Lastschriftverfahrens eingezogen. Die Fälligkeit der SEPA-Lastschrift (der Abbuchungstag) wird per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor dem Fälligkeitstermin mitgeteilt. Rücklastgebühren der Bank, die durch einen unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontenangaben oder -deckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

Kleingruppentarif
Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs/Seminar wurde vom Stadtrat auf 12 festgelegt. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dennoch die Kursfortführung wünschen, kann ein Kleingruppentarif vereinbart werden. Sollte eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer mit den neuen Konditionen nicht einverstanden sein, besteht die Möglichkeit zurückzutreten.
Der Kleingruppentarif liegt höher als das im Programm ausgeschriebene Kursentgelt. Dabei kommt eine Staffelung der Kursgebühr zum Tragen, die sich an der Zahl der tatsächlich eingeschriebenen Kursteilnehmer orientiert. Diese wird beim zweiten Kurstermin ermittelt. Die Kursgebühr bleibt danach unverändert, unabhängig davon, ob weitere Anmeldungen oder Abmeldungen erfolgen.

Sprachkurse sind bereits mit einer Gebühr gemäß unserer Staffelung ausgeschrieben.

Wochenendseminare sind gesondert kalkuliert.

EDV-Kurse sind in der Regel mit 9 Teilnehmern kalkuliert. Der Gebührenaufschlag ist bereits eingerechnet. Bei Wochenendseminaren im Fachbereich EDV handelt es sich jedoch um eine Pauschalgebühr.

Gebührenermäßigung
Schüler, Studenten und Personen, die Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung nach den Bestimmungen des SGB XII beziehen erhalten gegen Vorlage eines Ausweises oder eines entsprechenden Bescheides eine Gebührenermäßigung (30 %).
Bei Kinder- und Schülerkursen ist die Gebühr bereits ermäßigt angegeben.
Bei Wochenend-, Tagesseminaren, Studienfahrten und Einzelveranstaltungen werden keine Ermäßigungen gewährt.

Rücktritt

Mit Ihrer Anmeldung haben Sie sich verpflichtet, die Kursgebühr zu entrichten. Ein Rücktritt von einer Anmeldung ist nur bis zu 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn gegen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € möglich. Nach dieser Frist kann ein Rücktritt nur bei Kursen mit einer Laufzeit von mindestens 6 Wochen in nachgewiesenen Fällen einer längerfristigen Erkrankung oder eines Wegzugs erfolgen. Auch hier fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € an.
Alle Rücktritte müssen schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle eingehen (per Brief, Fax oder E-Mail). Eine Abmeldung beim Dozenten bzw. ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt.

Rücktritt der Volkshochschule

Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, der/die Kursleiter/in ausfällt oder aus anderen, nicht von der VHS zu vertretenden Gründen der Kurs nicht zustande kommt.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebestätigungen können nur ausgestellt werden, wenn Sie den Kurs oder die Veranstaltung zu mindestens 80 % der angesetzten Zeit besucht haben.
Teilnahmebescheinigungen auf Kartonpapier können gegen einen Kostenbeitrag von Euro 2,50 in der VHS-Geschäftsstelle angefordert werden.

Studienreisen

Bei der Durchführung von Studienreisen ist die Volkshochschule in der Regel Vermittler im Sinne des Reisevertragsrechtes (§651a ff BGB). Der jeweilige Reiseveranstalter wird im Ausschreibungstext schriftlich bekannt gegeben. Für die Studienreise gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Rauchen ist in allen öffentlichen Schulen und Räumen, die von der VHS genutzt werden, nicht erlaubt.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden nur in dem Umfang gespeichert, wie das für die VHS-Verwaltungsabläufe nötig ist. Adressen und Telefonnummern von Dozentinnen und Dozenten und Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden nur in begründeten Einzelfällen und mit deren Erlaubnis weitergegeben.
Im Rahmen der eigenen Öffentlichkeitsarbeit greift die VHS Oberasbach auch auf Bildaufnahmen aus Kursen und Seminaren zurück. Bitte erklären Sie ausdrücklich in schriftlicher Form, wenn Sie mit der Veröffentlichung von Bilder, auf denen Sie oder Ihre Kinder zu sehen sind, nicht einverstanden sind. Im anderen Fall setzen wir Ihr Einverständnis voraus.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lernmaterial darf ohne Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt werden.

Haftung

Die Volkshochschule haftet gegenüber den Teilnehmern in allen Veranstaltungen nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Café Del Centro, Rothenburger Straße 53b, Oberasbach

Verteilung VHS Programme in Oberasbach

Gebiet

Altenberg

Schreibw. Wagner, Eichenfeldstr. 34
Norma, Rothenburger Str.
Luna-Apotheke, Rothenburger Str. 24
Sparkasse Fürth, Rothenburger Str. 25
Raiffeisenbank, Am Rathaus 3 a
Dies & Das, Am Rathaus 8
Dr. Steppberger, Kinderarzt, Am Rathaus 2 - 4
Dr. Urbainczyk, Hochstraße 22
Dr. Purucker, Vord. Weichselgartenstr. 2
Dr. Neubaum, Vord. Weichselgartenstr. 2
Dr. Pieger, Zahnarzt, Rothenburger Str. 36
Dr. Treiber, Zahnarzt, Rothenburger Str. 47
Dr. Chau, Am Rathaus 14
Dr. Pesch/Dr. Jena, Am Rathaus 1
Dr. Seuss, Am Rathaus 1
Dr. Eibner, Am Rathaus 2 - 4
ZA Dr. Lang, Am Rathaus 3 a
ZA Dr. Schneider, Bergstr. 26
ZA Sabine Obst, Kulmbacher Str. 2
Metzgerei Weckerlein, Rangaustr. 3
Sport-Reiser, Rothenburger Str. 31
Fahrrad Mlady, Rothenburger Str. 42
Backbude, Rothenburger Str.
Blumen-Köberl, Rothenburger Str. 35 a

Gebiet

Altenberg

Autozubehör v. Knötgen, Dornbuschweg 13
Massagepraxis Rupprecht, Kirchenweg 7
BIT, Am Rathaus 2 - 4
Chic in Strick, Wollgeschäft, Am Rathaus 12
D. Markfort, Obst u. Gemüse, Rathaus 9
Rathaus-Apotheke, Rathausplatz 1
Agip Tankstelle, Rothenburger Str. 32
Jet Tankstelle, Rothenburger Str. 33
BRK-Seniorenheim
Persch Moden, Rathaus
Friseur Popp, Rathaus
Reformhaus, Am Rathaus
Bäckerei Pilipp, Am Rathaus
Metzgerei Schäfer, Am Rathaus
Ital. Café Luna, Am Rathaus 14
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14
Cafe´del Centro, Rothenburger Str. 53 b
Mc Donald Restaurant
Kaufland, Rothenburger Str.
Grundschule Altenberg
AWO-Kindergarten, Kulmbacher Str.
Evang. Kindergarten St. Markus
Angie's Bäckerei & Cafe, Meißener Straße 36

Verteilung VHS Programme in Oberasbach

Gebiet

Kreutles

Dr. Fuchs, Langenäcker Str. 47
Dr. Hartl, Meisenstr. 1
Restaurant Kupferpfanne, Habichtweg 1
Avia Tankstelle, Langenäckerstr. 1
Autohaus Heinrich, Langenäckerstr. 15
Mittelschule Kreutles
Kath. Kindergarten, Mutter Teresa

Oberasbach

Metzgerei List, Albrecht Dürer Str. 104
Autohaus Grüner, Zwickauer Str. 2
Friseursalon Markfort
Honda Hübler, Zwickauer Str.
Restaurant Foro Romano, Hochstraße
Evang. Kindergarten St. Lorenz
Wilhelm-Löhe-Kindergarten, Banater Str.
FFW Oberasbach
Blütenraum, Bachstr.

Gebiet

Unterasbach

Autohaus Schlötzer, Hopfenweg 5
Bären-Apotheke, Bahnhofstr. 47
Bäckerei Neumeister, Bahnhofstr. 55
Obst Renksec, Steiner Str. 2a
Sparkasse, Lilienstraße 23
Dr. Birkmann, Bahnhofstr. 55
Dr. Konrad, Bahnhofstr. 47
Dr. Carsten Dierig, Zahnarzt, Jasminstr. 16
Blumen Schlegl, Friedhofstr. 1
Post Haase, Lotto, Bahnhofstr. 57
Evang. Kindergarten St. Stephanus
Evang. Kindergarten Regenbogen

Rehdorf

Kindertagesstätte

Notizen

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Anmeldung für Veranstaltung der VHS in ☐ Zirndorf ☐ Oberasbach

Kurs-Nr.: _____ **Kursgebühr:** _____

Kurstitel: _____

_____

Persönliche Angaben:

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Wohnort _____

Tel. privat _____ dienstlich _____

Mobil _____

E-Mail _____

Geburtsjahr _____ ☐ weiblich ☐ männlich

Bei Kinderkursen:

Name _____ Vorname _____

Geburtstag des Kindes _____

(Der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die Kursleiter stimme ich zu.)

Mit der Anmeldung erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen an. Diese Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung. Sollte ein Kurs nicht stattfinden oder schon belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

SEPA-Lastschriftverfahren

Beim Zustandekommen der Veranstaltung ermächtige ich die VHS Zirndorf/Oberasbach per SEPA-Lastschrift die Kursgebühr von meinem Konto abzubuchen:

Bankverbindung _____

BLZ _____ Konto-Nr. _____

IBAN _____ BIC _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Senden Sie die schriftliche Anmeldung an
die Volkshochschule des Veranstaltungsortes oder per Fax.

vhs _____

_____

_____

vhs Oberasbach
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
Mi. zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9691-124, -148 und -153
Fax: 0911/9691-160
E-mail: vhs@oberasbach.de
www.vhs-oberasbach.de

vhs Zirndorf
Schulstraße 4, 90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 Uhr
Do. zusätzlich 15:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9 65 72 39
Fax: 0911/6 00 39 02
E-mail: vhs@zirndorf.de
www.zirndorf.de/vhs